

அழற்சி மற்றும் ரியூமடோயிட் கீல்வாதம்

அழற்சிக் கீல்வாதம் மூட்டுப் புறணிகளைத் தாக்கி, வீக்கம், இறுக்கம் மற்றும் சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், மூட்டு சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் மூட்டுகளில் வலி மற்றும் வீக்கத்தை நீங்கள் கவனிக்கலாம், பெரும்பாலும் உங்கள் கைகள், மணிக்கட்டுகள் அல்லது கால்களில். இந்த அசௌகரியம் ஒரு ஆழமான வலி அல்லது கூர்மையான புண் போல உணரலாம். ஏன் என்பதை நீங்கள் உணராமல் அது ஒரு இடத்தில் பல மாதங்கள் அல்லது வருடங்கள் தங்கலாம். சில இயக்கங்கள் கடினமாக இருப்பதை நீங்கள் காணலாம். ஒரு பிராவைப் பிணைக்க உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் செல்வது இறுக்கமாக உணரலாம். உங்கள் சட்டைக்குள் இழுப்பது உங்கள் பக்கங்களை இழுக்கக்கூடும். பொருட்களை தூக்குவது வழக்கத்தை விட கனமாக உணரலாம்.

வலி பெரும்பாலும் நாள் முழுவதும் மாறுபடும். நீங்கள் காலையில் முதலில் எழுந்திருக்கும்போது அது மோசமாக இருக்கலாம். உங்கள் மூட்டுகள் இறுக்கமாகவும் நகர்த்த கடினமாகவும் உணரலாம். இந்த இறுக்கம் பொதுவாக நீங்கள் பகலில் அதிக சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்போது மேம்படுகிறது. இருப்பினும், மிகவும் கடினமாக அழுத்துவதால் வலி பின்னர் மீண்டும் வெடிக்கும். இரவில் நீங்கள் வலியை உணரலாம், இது உங்கள் தூக்கத்தை பாதிக்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது அழற்சி மூட்டுகளில் கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும், இது ஒரு வசதியான நிலையைக் கண்டுபிடிப்பதை கடினமாக்குகிறது.

சில சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் கணுக்கால் சுற்றி வீக்கம் ஏற்படலாம். இது இடைவிடாத அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும். வலி நிலையானது அல்ல என்பதால் நீங்கள் அதை உடனடியாக கவனிக்காமல் இருக்கலாம். உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்துடன் அதை இணைப்பதற்கு முன்பு இது நீண்ட நேரம் நீடிக்கும். இந்த நிலைமை உங்களை எவ்வாறு

பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உங்கள் மருத்துவர் இந்த அறிகுறிகளைத் தேடுவார்.

அழற்சி மூட்டு அழற்சியுடன் வாழ்வது இந்த ஏற்ற தாழ்வுகளை நிர்வகிப்பதைக் குறிக்கிறது. நீங்கள் சாதாரணமாக உணரும் நல்ல நாட்கள் இருக்கலாம், அதைத் தொடர்ந்து எளிய பணிகள் சவாலானதாக உணரும் நாட்கள் இருக்கலாம். இந்த வடிவங்களை புரிந்துகொள்வது உங்கள் பராமரிப்புக் குழு உங்களுக்கு சிறப்பாக உதவுகிறது. வலியைக் குறைக்கவும் உங்கள் அன்றாட செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் அவர்கள் உங்கள் சிகிச்சையை சரிசெய்ய முடியும். இந்த அனுபவத்தில் நீங்கள் தனியாக இல்லை. ருமாதோய்டு மூட்டு அழற்சியால் பாதிக்கப்பட்ட பலர் இதேபோன்ற சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர். சரியான கவனிப்புடன், அறிகுறிகளை நிர்வகிக்கவும் செயலில் இருக்கவும் வழிகளைக் காணலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு பொதுவாக கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடும் ஒரு தற்காப்பு வலையமைப்பாகும். ருமாதோய்டு மூட்டு அழற்சியில், அது தவறுதலாக உங்கள் சொந்த மூட்டுகளைத் தாக்குகிறது. இது ஒரு படையெடுப்பாளரைப் போல உங்கள் மூட்டுகளின் மென்மையான புறணிக்கு சிகிச்சையளிக்கிறது. இது புறணி வீக்கமடைந்து வீக்கமடையச் செய்கிறது. வீக்கம் அழுத்தத்தையும் வலியையும் உருவாக்குகிறது. காலப்போக்கில், இந்த வீக்கம் மூட்டுக்குள் உள்ள நரம்பு மற்றும் எலும்பை சேதப்படுத்துகிறது.

நார்ச்சத்து என்பது உங்கள் எலும்புகளின் முனைகளில் உள்ள மென்மையான பூச்சு. இது ஒரு காரில் ஒரு அதிர்ச்சி உறிஞ்சியைப் போல செயல்படுகிறது. இது உங்கள் எலும்புகளை ஒருவருக்கொருவர் இழுக்காமல் சறுக்கிக் கொள்ள அனுமதிக்கிறது. அழற்சி இந்த பாதுகாப்பு அடுக்கில் சாப்பிடுகிறது. அது இல்லாமல், எலும்புகள் நேரடியாக ஒன்றாகத் தேய்க்கின்றன. இது கடினத்தன்மை, அரைக்கும் உணர்வு மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க வலியை ஏற்படுத்துகிறது. மூட்டு சுற்றியுள்ள ஸ்லீவ் என்ற கூட்டு காப்ஸ்யூலும் தடிமனாகிறது. இது உங்கள் இயக்கத்தை மேலும் கட்டுப்படுத்துகிறது மற்றும் அன்றாட பணிகளை கடினமாக்குகிறது.

இந்த செயல்முறை உடைந்துபோகும் மூட்டு அழற்சியிலிருந்து வேறுபட்டது. உடைந்துபோகும் மூட்டு அழற்சியில், சேதம் வயது மற்றும் பயன்பாட்டிலிருந்து வருகிறது. ருமாதோய்டு மூட்டு அழற்சியில், சேதம் ஒரு செயலில் உள்ள உள் தாக்குதலில் இருந்து வருகிறது. அதனால்தான் உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை கவனமாகக் கருதுகிறார். எளிய உடைந்துபோகும் மூட்டு அழற்சியுடன் ஒப்பிடும்போது ருமாதோய்டு மூட்டு அழற்சி நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிக்கல்களின் அதிக அபாயங்களை எதிர்கொள்கின்றனர். அழற்சி குணப்படுத்துவதை பாதிக்கும் மற்றும் மறுஆய்வு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.

உங்கள் மருத்துவர் ஒட்டுமொத்த படத்தைப் பார்க்கிறார். நோய் உங்கள் எலும்புகள் மற்றும் மென்மையான திசுக்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை அவர்கள் கருதுகிறார்கள். அவர்கள் உங்கள் மற்ற உடல் நிலைகளையும் பார்க்கிறார்கள். உதாரணமாக, ருமேட்டாய்டு

மூட்டுவலி எலும்புகளை பலவீனப்படுத்தலாம், இது ஆஸ்டியோபோரோசிஸுக்கு வழிவகுக்கும். இது எலும்பு கட்டமைப்பை உறுதியற்றதாக ஆக்குகிறது. உங்கள் சிகிச்சை திட்டம் மூட்டு சேதத்தையும் அடிப்படை நோயெதிர்ப்பு எதிர்வினையையும் நிவர்த்தி செய்கிறது. தாக்குதலை நிறுத்துவதற்கும், வலியைக் குறைப்பதற்கும், பாதுகாப்பாக செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதற்கும் ஆகும்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

சுய பராமரிப்பு மற்றும் இயக்கத்துடன் தொடங்குங்கள். மென்மையான உடற்பயிற்சி மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சை உங்கள் மூட்டுகளை நெகிழ்வானதாகவும் வலுவாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது. இந்த வழக்கமான நோக்கம் விறைப்புத்தன்மையைக் குறைத்து உங்கள் அன்றாட செயல்பாட்டைப் பராமரிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இந்த முறைகளை பல வாரங்களுக்கு ஒரு நியாயமான சோதனைக்கு கொடுங்கள். தீவிரத்தை விட நிலைத்தன்மை முக்கியமானது. உங்கள் உடலைக் கேளுங்கள் மற்றும் வலியைத் தவிர்க்க நடவடிக்கைகளை சரிசெய்யவும்.

மருத்துவ மேலாண்மை அழற்சியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் உங்கள் எலும்புகளைப் பாதுகாப்பதற்கும் கவனம் செலுத்துகிறது. உங்கள் மருத்துவர் வலி மருந்துகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை அசௌகரியத்தை குறைக்க பரிந்துரைக்கலாம். ருமடோய்டு மூட்டுவலி மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோயாளிகளுக்கு, டெனோசுமாப் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உதவுகிறது மற்றும் மூட்டு சேதத்தை தடுக்கிறது. நீங்கள் உயிரியல் நோய்-மாற்றியமைக்கும் ஆண்டிரிஹியூமாடிக் மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கை அறுவை சிகிச்சையின் போது அவற்றைத் தொடர்வது காயம் குணப்படுத்தும் தோல்விகள் அல்லது அறுவை சிகிச்சை தள தொற்றுநோய்களின் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்காது. உங்கள் மருத்துவர் ஆலோசனையின் போது தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுக்க உங்களுக்கு உதவ சிகிச்சை விருப்பங்கள் குறித்த இணைய-பெற்றப்பட்ட தகவல்களை வழங்குவார்.

இந்த நடவடிக்கைகள் இருந்தபோதிலும் அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால், நிபுணரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள். ஒரு மருத்துவர் உங்களை மேலதிக மதிப்பீட்டிற்கு பரிந்துரைக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க ஒரு நடைமுறை பரிசீலிக்கப்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக, மொத்த இடுப்பு ஆர்த்தோபிளாஸ்டிசி வலியைக் குறைக்கலாம் மற்றும் ஆஸ்டியோஅர்ட்டிஸ் நோயாளிகளில் காணப்படும் முடிவுகளை மேம்படுத்தலாம். மொத்த முழங்கால் ஆர்த்தோபிளாஸ்டிசி மருத்துவர்-அறிவித்த மற்றும் நோயாளி-அறிவித்த முடிவுகளில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களை அளிக்கிறது. இருப்பினும், ரியூமடோயிட் மூட்டுச்சலவை கூட்டுகளைப் பொறுத்து அறுவை சிகிச்சை முடிவுகளை மாறுபட்ட முறையில் பாதிக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ரியூமடோயிட் மூட்டுச்சலையில் மொத்த முழங்கை ஆர்த்தோபிளாஸ்டிசி ரியூமடோயிட் மூட்டுச்சலையில் அதிக நீண்ட கால திருத்த விகிதங்களைக் கொண்டுள்ளது. அல்லாத

எதிர்பார்ப்பது என்ன

பொதுவாக, அழற்சி மூட்டு அழற்சியை விட சிக்கலான மருத்துவ படத்தை உருவாக்குகிறது. நீங்கள் ஒரு கூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை கவனமாக நிர்வகிப்பார். ஏனென்றால், தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 90 நாட்களில் அழற்சி மூட்டு அழற்சி முறையான சிக்கல்களின் அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையது. முதன்மை அணியக்கூடிய மூட்டு அழற்சி நோயாளிகளுடன் ஒப்பிடும்போது மூட்டு தொடர்பான சிக்கல்களின் அதிக ஆபத்தை நீங்கள் எதிர்கொள்ளலாம்.

இந்த கூடுதல் அபாயங்கள் இருந்தபோதிலும், பல நோயாளிகள் குறிப்பிடத்தக்க நன்மைகளைக் காண்கின்றனர். நீங்கள் மொத்த முழங்கால் மாற்று சிகிச்சைக்கு உட்பட்டால், உங்கள் வலி அளவுகள் மற்றும் தினசரி செயல்பாடு இரண்டிலும் அர்த்தமுள்ள முன்னேற்றங்களை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். உங்கள் மருத்துவர் அவர்களின் மதிப்பீடுகளில் இதேபோன்ற நேர்மறையான மாற்றங்களை அறிவிப்பார். மொத்த இடுப்பு மாற்று சிகிச்சையும் வலுவான முடிவுகளை வழங்குகிறது. அழற்சி மூட்டு அழற்சியால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான நோயாளிகள் குறைக்கப்பட்ட வலி மற்றும் சிறந்த இயக்கம் ஆகியவற்றை அனுபவிக்கின்றனர், இது அணியக்கூடிய மூட்டு அழற்சியால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் காணப்படும் முடிவுகளுடன் பொருந்துகிறது. கணுக்கால் மாற்று சிகிச்சைக்குப் பிறகும், உங்கள் தொடக்க புள்ளியில் இருந்து செயல்பாட்டு முன்னேற்றத்தைக் காண வேண்டும், இருப்பினும் உங்கள் இறுதி மதிப்பெண்கள் மற்ற மூட்டு அழற்சி வகைகளைக் காட்டிலும் சற்று குறைவாக இருக்கலாம்.

நீண்ட கால முடிவுகள் மூட்டுக்கு ஏற்ப வேறுபடுகின்றன. முழங்கை மாற்றுகள் ஆரம்பத்தில் நன்றாக நீடிக்கும், ஆனால் அழற்சி மூட்டுவலி இல்லாத ஒருவரை விட உங்களுக்கு அடிக்கடி மறுஆய்வு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். மணிக்கட்டு மாற்றுகள் பல ஆண்டுகளாக நல்ல சீரமைப்பையும் வசதியையும் வழங்க முடியும், இருப்பினும் சில உள்வைப்புகள் நீண்ட காலத்திற்கு தோல்வியடையக்கூடும். உங்கள் உயிரியல் மருந்துகளைத் தொடர்ந்தாலும் கூட கை அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக பாதுகாப்பானது, காயம் குணமடையும் சிக்கல்களில் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்பு இல்லை.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சையைத் தொடரவில்லை என்றால், நிலை நீடிக்கும் மற்றும் முன்னேறும். கூட்டு சேதம் பெரும்பாலும் தொடர்கிறது, மற்றும் எலும்பு ஆரோக்கியம் குறையலாம், குறிப்பாக உங்களுக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் இருந்தால். சிகிச்சை இல்லாமல், நீங்கள் தொடர்ச்சியான வலி மற்றும் குறைக்கப்பட்ட செயல்பாட்டை அனுபவிக்க வாய்ப்புள்ளது. அறுவை சிகிச்சை இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதற்கும் வலியைக் குறைப்பதற்கும் ஒரு தெளிவான பாதையை வழங்குகிறது, ஆனால் உங்கள் நிலை முன்வைக்கும் தனித்துவமான அபாயங்களைக் கையாள கவனமாக திட்டமிட வேண்டும். இந்த குறிப்பிட்ட சவால்களைச் சமாளிக்க உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் பராமரிப்பைத் தனிப்பயனாக்குவார், மேலும் சிறந்த வாழ்க்கைத் தரத்தை அடைய உதவுவார்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் மூட்டுகளில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மை இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். பயன்பாட்டின் போது உங்கள் மூட்டுகள் பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழியைக் கொடுத்தால் உதவியை நாடுங்கள். உங்கள் தூக்கத்திலோ அல்லது வேலையிலோ அறிகுறிகள் தலையிட்டால் உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் நிலை திடீரென மோசமடைவதும் கவனிப்பை நாடுவதற்கான ஒரு காரணமாகும். கணுக்கால் போன்ற பகுதிகளில் நாள்பட்ட அழற்சி மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகளாக அடையாளம் காணப்படாத இடைவிடாத அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஆரம்ப மதிப்பீடு இந்த மாற்றங்களை திறம்பட நிர்வகிக்க உதவுகிறது.

மேலும் ஆழமாக

இந்த பிரிவு ஒரு விரிவான, மாணவர் மட்ட விளக்கத்திற்கு முன்னேறுகிறது. இந்த நிலையை நிர்வகிக்க இது தேவையில்லை, ஆனால் நீங்கள் ஆர்வமாக இருந்தால் ஏன் இது மூட்டுகளை சேதப்படுத்துகிறது மற்றும் நவீன மருந்துகள் அதை எவ்வாறு குறிவைக்கின்றன என்பதைப் படியுங்கள்.

மூட்டு உறை மீது சுய நோயெதிர்ப்பு தாக்குதல்

ஆஸ்டியோஅர்ட்டைடிஸ் (கார்பிடேஜ் ஒரு இயந்திர உடைந்து) போலல்லாமல், ரியூமடோய்டு மற்றும் தொடர்புடைய அழற்சி **சுய நோயெதிர்ப்பு நோய்**: நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு தவறாக உடலின் சொந்த தாக்குகிறது **சினோவியம்** சினோவியம் வீக்கமடைந்து, ஒரு ஆக்கிரமிப்பு, ஆக்கிரமிப்பு திசுவாக தடிமனாகிறது. **பானுசு** அது சுற்றி வந்து நரம்புகளையும் எலும்புகளையும் செரிமானம் செய்கிறது.

சைட்டோகின் தூதுவர்கள் மற்றும் ஏன் “உயிரியல்” வேலை செய்கிறது

எரிந்த சினோவியம் இரசாயன தூதுவர்களை வெளியேற்றுகிறது (**சைட்டோகின்கள்**), குறிப்பாக **TNF** மற்றும் **IL-6** இது நவீன சிகிச்சையின் திறவுகோலாகும்: **உயிரியல்** மருந்துகள் இந்த துல்லியமான தூதுவர்களை (TNF எதிர்ப்பு, IL-6 எதிர்ப்பு) அல்லது அவற்றை உருவாக்கும் நோயெதிர்ப்பு உயிரணுக்களைத் தடுக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன, அவை நோயைத் தூண்டும் குறிப்பிட்ட சமிக்ஞைகளை முடக்கும் துல்லியமான கருவிகள்.

RANKL மற்றும் எலும்பு அரிப்புகள்

வீக்கமும் அதிகரிக்கிறது **RANKL**, எலும்பு கரைக்கும் ஆஸ்டியோகிளாஸ்ட்களை செயல்படுத்தும் சுவிட்ச் (பார்க்க **எலும்புகள் எவ்வாறு குணமடைந்து மறுவடிவமைக்கப்படுகின்றன?** RANKL ஆல் இயக்கப்படும், ஆஸ்டியோகிளாஸ்ட்கள் மூட்டு விளிம்பில் உள்ள எலும்பில் நுழைந்து, பண்புகளை உருவாக்குகின்றன **அரிப்புகள்** எலும்பு

இழப்பு என்பது பெருமளவில் மீளமுடியாதது என்பதால், அழற்சியை முன்கூட்டியே கட்டுப்படுத்துவது, அரிப்புகள் உருவாகும் முன், மிக முக்கியமான இலக்காகும்.

முழு உடலையும் பாதிக்கும் நோய்

நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டில் சிக்கல் இருப்பதால், அழற்சி சார்ந்த மூட்டு அழற்சி என்பது ஒரு மூட்டு நோயை விட அதிகம்: இது களைப்பை ஏற்படுத்தி கண்கள், நுரையீரல், இரத்த நாளங்கள் மற்றும் இதயம் ஆகியவற்றை பாதிக்கும். அதனால்தான் இது ஒரு மூட்டு நோயாக மட்டுமல்லாமல், ஒட்டுமொத்த உடலையும் பாதிக்கும் நோயாகக் கருதப்படுகிறது.