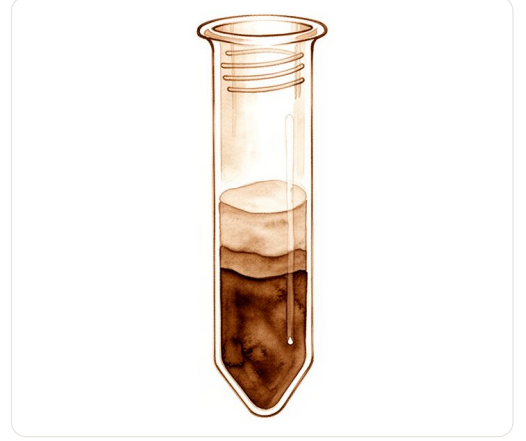


பிளேட்லெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா (PRP) மற்றும் ஊசி சிகிச்சைகள்



பிஆர்பி உங்கள் சொந்த இரத்தத்திலிருந்து பிளேட்லெட்டுகளை செறிவூட்டுகிறது மற்றும் கலவையான ஆதாரங்களுடன் சில இடுப்பு மற்றும் மூட்டு நிலைமைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0

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

அது என்ன

பிளேட்லெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா அல்லது பிஆர்பி என்பது உங்கள் சொந்த இரத்தத்தைப் பயன்படுத்தி காயமடைந்த மூட்டுகள் மற்றும் தசைகளை குணப்படுத்த உதவும் ஒரு சிகிச்சையாகும். உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் இரத்தத்தின் ஒரு சிறிய மாதிரியை எடுத்து அதை ஒரு இயந்திரத்தில் சுழற்றுகிறார். இந்த செயல்முறை உங்கள் இரத்தத்தின் மற்ற பகுதிகளிலிருந்து பிளேட்லெட்டுகளை பிரிக்கிறது. பிளேட்லெட்டுகள் உங்கள் உடலின் திசுக்களை சரிசெய்ய உதவும் செல்கள். இதன் விளைவாக இந்த குணப்படுத்தும் செல்கள் நிறைந்த ஒரு செறிவூட்டப்பட்ட திரவம் உள்ளது.

இந்த சிகிச்சையானது பெரும்பாலும் முழங்காலில் உடைப்பு மற்றும் கண்ணீர் கீல்வாதம் கருதப்படுகிறது. இந்த நிலைக்கு, குறைந்தது இரண்டு பிஆர்பி ஊசிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. நீங்கள் உணரும் நிவாரணம் குறைந்தது 24 வாரங்களுக்கு நீடிக்கும். இது டென்னிஸ் முழங்கை, பக்கவாட்டு எபிகோண்டிலிட்டிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது, மற்றும் நாட்பட்ட டெனோசினோவிடிஸ் என்று அழைக்கப்படும் தசைக் கவசங்களின் அழற்சி ஆகியவற்றுக்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பெரிய மூட்டு கீல்வாதம் உள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் போட்டியின் போது மூட்டுகளை ஆதரிக்க பிஆர்பியிலிருந்து பயனடையலாம். இது சில நேரங்களில் விளையாட்டுகளில் கடுமையான தசை காயங்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது, இருப்பினும் இது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதாகும்.

பிஆர்பி அதிக அளவிலான குணப்படுத்தும் சமிக்ஞைகளை நேரடியாக சிக்கல் பகுதிக்கு வழங்குவதன் மூலம் செயல்படுகிறது. நீங்கள் பெறும் நிவாரணத்தின் அளவு பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும் பிளேட்லெட்டுகளின் செறிவைப் பொறுத்தது. டென்னிஸ் முழங்கை போன்ற நிலைகளுக்கு அதிக அளவு அறிகுறி நிவாரணத்தை வழங்க முடியும். உங்கள் குறிப்பிட்ட சிக்கலை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்கள் மருத்துவர் வெவ்வேறு வகையான பிஆர்பியைத் தேர்வு செய்யலாம். எடுத்துக்காட்டாக, சில வகைகள் ஆரம்பகால மூட்டு அழற்சியில் அழற்சியைக் குறைக்கின்றன, மற்றவை மேம்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் திசுக்களை சரிசெய்ய ஊக்குவிக்கின்றன. இந்த இலக்குள்ள அணுகுமுறை வலியைக் குறைக்கவும், உங்கள் இயக்கம் மற்றும் செயல்பாட்டு திறனை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.

அது வேலை செய்கிறதா?

பி.ஆர்.பி.யை ஹைலூரோனிக் அமிலத்துடன் (ஒரு லூப்ரிகேட்டிங் ஜெல்) இணைப்பது பாதுகாப்பானது மற்றும் பி.ஆர்.பி.யை விட வலியைக் குறைக்கும். பி.ஆர்.பி.யின் இரண்டு வகைகளும் - வெள்ளை இரத்த அணுக்களுடன் கூடியவை மற்றும் இல்லாதவை - முழங்கால்களுக்கு ஒரே மாதிரியாக வேலை செய்கின்றன.

டென்னிஸ் முழங்காலுக்கு (பக்க எபிகொண்டிலிடிஸ்), முடிவுகள் கலக்கப்பட்டுள்ளன. கார்டிகோஸ்டிராய்டுகள் குறுகிய காலத்திற்கு அதிக உதவுகின்றன. இருப்பினும், பிஆர்பி 6 மற்றும் 12 மாதங்களில் சிறந்த நீண்ட கால முடிவுகளைக் காட்டுகிறது. அதிக அளவு பிஆர்பி குறிப்பிடத்தக்க அறிகுறி நிவாரணத்தை வழங்குகிறது. இன்னும், சில உயர்தர ஆய்வுகள் ஒரு மருந்துப்போலி மீது எந்த நன்மையும் காட்டவில்லை. இந்த கலப்பு கண்டுபிடிப்புகளை ஆய்வு வரம்புகள் காரணமாக எச்சரிக்கையுடன் விளக்க வேண்டும்.

அகில்லிஸ் இடுப்பு வலிக்கு, தற்போதைய சான்றுகள் PRP ஐப் பயன்படுத்துவதை ஆதரிக்கவில்லை. இது ஒரு மருந்துப்போலி விட பயனுள்ளதாக இல்லை. சிறந்த சோதனைகள் கிடைக்கும் வரை அகில்லிஸ் பிரச்சினைகளுக்கு இந்த சிகிச்சையை நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டும். மற்ற நாள்பட்ட இடுப்பு அழற்சிக்கு, PRP வலி மற்றும் செயல்பாட்டை திறம்பட மேம்படுத்த முடியும். அதன் இடைக்கால முடிவுகள் கார்டிகோஸ்டிராய்டுகளை விட சிறந்தது.

விளையாட்டு மருத்துவத்தில், பிஆர்பி கடுமையான தசை காயங்களுக்கு உதவக்கூடும். உங்கள் மருத்துவர் அதை விளையாட்டு வீரர்களுக்கு பரிந்துரைக்கலாம். இடுப்பு (ஆஸ்டியோனெக்ரோசிஸ்) இல் ஆரம்பகால எலும்பு இறப்புக்கு, மைய அழுத்தமின்மை அறுவை சிகிச்சையில் பிஆர்பியைச் சேர்ப்பது வலி மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது. இருப்பினும், முழங்கால் இழை மறுகட்டமைப்பிற்கு (ஏசிஎல்ஆர்), பிஆர்பி உதவுகிறதா என்று சொல்ல ஆதாரங்கள் மிகவும் பலவீனமாக உள்ளன. இடுப்பின் பக்கத்தில் (பெரிய ட்ரோகாண்ட்ரிக் வலி நோய்க்குறி) இடுப்பு வலிக்கு இது வழக்கமாக உதவாது. பிஆர்பி உங்களுக்கு சரியானதா என்பதைப் பார்க்க இந்த குறிப்பிட்ட முடிவுகளை எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரிடம் விவாதிக்கவும்.

அது உங்களுக்கு சரியானதா?

உங்கள் முழங்கால் அல்லது டென்னிஸ் முழங்காலில் உடைந்துபோகும் கீல்வாதம் இருந்தால் நீங்கள் ஒரு நல்ல வேட்பாளர். முழங்கால் கீல்வாதம், நீங்கள் குறைந்தது இரண்டு ஊசிகளை எதிர்பார்க்க வேண்டும். நிவாரணம் குறைந்தது 24 வாரங்கள் நீடிக்கும். இரண்டு வகையான பிளாஸ்மா இடையே நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம். உங்கள் முழங்காலுக்கு இரண்டும் சமமாக வேலை செய்கின்றன. உங்களுக்கு டென்னிஸ் முழங்கால் இருந்தால், அதிக அளவுகள் உங்களுக்கு அதிக அறிகுறி நிவாரணம் அளிக்கின்றன. நாள்பட்ட மணிக்கட்டு தசை அழற்சிக்கு இந்த சிகிச்சை ஒரு மருந்து மருந்தை விட சிறப்பாக செயல்படுகிறது.

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் கீல்வாதம் நிலைக்கு சிகிச்சையை வடிவமைக்கலாம். ஆரம்பகால கீல்வாதம் குறைந்த பிளேட்டெட்டுகள் மற்றும் அதிக வெள்ளை இரத்த அணுக்களுடன் ஒரு வகைக்கு நன்கு பதிலளிக்கிறது. இது வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. மேம்பட்ட கீல்வாதம் அதிக பிளேட்டெட்டுகள் மற்றும் குறைந்த வெள்ளை இரத்த அணுக்களுடன் ஒரு வகைக்கு அதிக நன்மைகளை அளிக்கிறது. இது திசுக்களை சரிசெய்ய ஊக்குவிக்கிறது. நீங்கள் பெரிய மூட்டு கீல்வாதம் கொண்ட ஒரு போட்டி விளையாட்டு வீரராக இருந்தால், இந்த சிகிச்சை உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இது கடுமையான தசை காயங்களுக்கு உதவக்கூடும், இருப்பினும் நெறிமுறைகள் வேறுபடுகின்றன.

நீங்கள் முந்தைய குறுக்கு இழை புனரமைப்பு இருந்தால் நீங்கள் பெரிய நன்மைகளைப் பார்க்க மாட்டீர்கள். தற்போதைய சான்றுகள் நிலையான அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது தெளிவான முன்னேற்றத்தைக் காட்டவில்லை. ஆய்வுகளின் தரம் மாறுபடும் என்பதையும் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். சில ஆய்வுகள் பயன்படுத்தப்படும் பிளாஸ்மா பற்றிய விரிவான தகவல்களைக் கொண்டிருக்கவில்லை. இது அனைவருக்கும் முடிவுகளை கணிக்க கடினமாக்குகிறது.

செலவு மற்றும் கிடைக்கும் தன்மை உங்கள் மறுஆய்வு ஆபத்து மற்றும் தயாரிப்பு கட்டணங்களைப் பொறுத்தது. ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் மதிப்பு ஒரே மாதிரியாக இல்லை. பெரிய அறுவை சிகிச்சை அபாயங்கள் எதுவும் இல்லை, ஆனால் இந்த விவரங்களை உங்கள் மருத்துவரிடம் விவாதிக்க வேண்டும். இது உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலை மற்றும் குறிக்கோள்களின் அடிப்படையில் பகிரப்பட்ட முடிவாகும்.

முடிவுக்கு வருவது

பிஆர்பி ஊசிகள் முழங்கால் வலி மற்றும் முழங்கை மென்மைக்கு உதவக்கூடும், ஆனால் முடிவுகள் நிலைக்கு ஏற்ப மாறுபடும். முழங்கால் மூட்டுவலிக்கு, குறைந்தது 24 வாரங்கள் நீடிக்கும் நிவாரணத்திற்காக உங்களுக்கு குறைந்தது இரண்டு ஊசிகள் தேவை. இது முழங்கால் பிரச்சினைகளுக்கு ஸ்டெராாய்டுகளை விட நீண்ட காலத்திற்கு சிறப்பாக செயல்படுகிறது, ஆனால் அகில்ஸ் தண்டுகளுக்கு அல்ல. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் நோய் நிலைக்கு கலவையைத் தையல்கொள்ளலாம். ஆய்வு தரம் பெரும்பாலும் குறைவாக

இருப்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள், எனவே உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை கவனமாக நிர்வகிக்கவும்.