

புகைபிடித்தல் மற்றும் தசை- எலும்பு குணப்படுத்துதல்



புகைபிடிப்பது இரத்த நாளங்களை சுருக்கி எலும்புகள் மற்றும் காயங்கள் குணமடைவதை மெதுவாக்குகிறது, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

Kieran Hirpara © 2024

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

அது என்ன

சிகரெட் புகைத்தல் மற்றும் புகையிலைப் பயன்பாடு ஆகியவை எலும்பியல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் உடலின் குணமடையும் திறனை மெதுவாக்கலாம் அல்லது பலவீனப்படுத்தலாம். இது மூட்டு மாற்றுதல், முதுகெலும்பு இணைப்பு மற்றும் தசை சீரமைப்பு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. உங்கள் மருத்துவர் இந்த பழக்கங்களை கருதுகிறார், ஏனென்றால் அவை உங்கள் மீட்பை நேரடியாக பாதிக்கின்றன.

நிகோடின் உங்கள் எலும்புகள் எவ்வாறு வளர்கின்றன என்பதையும், உங்கள் எலும்புக்கூட்டில் உட்செலுத்துதல்கள் எவ்வளவு நன்றாக ஓட்டிக்கொள்கின்றன என்பதையும் பாதிக்கிறது. இது இரத்த ஓட்டத்தையும் குறைக்கிறது, இது தசைகள் மற்றும் தசைகள் தங்களை சரிசெய்ய வேண்டும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக புகைபிடிக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிக ஆபத்து. உங்கள் பாக்-ஆண்டுகள் மற்றும் நீங்கள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்திய காலம் உங்கள் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் தசைகள் எவ்வளவு நன்றாக குணமாகும் என்பதைக் கணிக்க உதவுகிறது.

இது அனைத்து வகையான புகையிலைக்கும் பொருந்தும். முழங்கால் அல்லது இடுப்பு மாற்று சிகிச்சையின் போது சிகரெட் புகைப்பவர்கள் மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை சிக்கல்களின் அதிக அபாயங்களை எதிர்கொள்கின்றனர். சூடான புகையிலை பயனர்கள் சிகரெட் புகைப்பவர்களைப் போலவே சுழற்சி கட்டை பழுதுபார்ப்பதில் ஒத்த குணப்படுத்தும் சிக்கல்களைக் காண்கின்றனர். முழங்கால் மாற்று சிகிச்சை மற்றும் ஏசிஎல்

புனரமைப்புக்குப் பிறகு புகையிலை புகையிலை சிக்கல்கள் மற்றும் திருத்த அறுவை சிகிச்சையின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. சில நடைமுறைகளில் புகைபிடிப்பதை விட புகையிலை புகையிலை கூட அதிக சிக்கல்களைக் கொண்டுள்ளது.

ஸ்காஃபோய்டு எலும்பு முறிவு சரிசெய்தல் அல்லது ACL புனரமைப்பு போன்ற அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு முன்னர் உங்கள் மருத்துவர் புகையிலை பயன்பாட்டைப் பற்றி கேட்பார். இது அபாயங்களை ஆரம்பத்தில் அடையாளம் காண உதவுகிறது. தோல்வி விகிதங்களைக் குறைக்க மெனிஸ்கஸ் பழுதுபார்ப்புகளுக்கு நிறுத்துதல் மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நவீன நுட்பங்கள் சில முதுகெலும்பு இணைப்பு நோயாளிகளுக்கு உதவக்கூடும் என்றாலும், முடிவுகளை மேம்படுத்துவதற்கும் செலவுகளைக் குறைப்பதற்கும் சிறந்த வழியாகும்.

அது வேலை செய்கிறதா?

சிகரெட்டுகள், புகைக்காத புகையிலை மற்றும் சூடான புகையிலை பொருட்கள் உட்பட அனைத்து வகையான புகையிலை பற்றியும் உங்கள் மருத்துவர் கேட்பார். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நிறுத்துவது உங்கள் முடிவுகளை மேம்படுத்துவதற்கான சிறந்த வழியாகும்.

பெரும்பாலான மூட்டு மாற்று மற்றும் முதுகெலும்பு இணைப்புகளுக்கு, புகைபிடிப்பது சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. நீங்கள் அதிக தொற்றுநோய்கள், மருத்துவ பிரச்சினைகள் மற்றும் மோசமான செயல்பாட்டு முடிவுகளை எதிர்கொள்ளலாம். முழங்கால் மற்றும் இடுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள், தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் முதுகெலும்பு இணைப்புகளுக்கு இது பொருந்தும். புகைபிடிக்காத புகையிலைகளும் அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளன, இருப்பினும் சில சான்றுகள் சிகரெட் புகைப்பது சில சிக்கல்களுக்கு சற்று அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்று கூறுகின்றன.

ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு குணமடைவது குறிப்பாக புகையிலை பயன்பாட்டிற்கு உணர்திறன் உடையது. நீங்கள் புகைபிடித்த ஆண்டுகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் எவ்வளவு காலம் நிறுத்தப்பட்டீர்கள் என்பது முக்கியம். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஆறு மாதங்களுக்குள் நிறுத்துவது கூட, ஒருபோதும் புகைபிடிக்காதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது அதிகரித்த தொற்று அபாயத்தை அல்லது மறுபரிசீலனை அறுவை சிகிச்சையின் தேவையை முழுமையாக அகற்றாது. சூடான புகையிலை பொருட்கள் வழக்கமான சிகரெட்டுகளைப் போலவே குணமடைவதை பாதிக்கின்றன.

சில முதுகெலும்பு இணைப்புகளுக்கு, நவீன நுட்பங்கள் புகைபிடிப்பதன் எதிர்மறையான விளைவுகளை சமாளிக்க உதவும். இந்த குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில், புகைபிடித்தல் எக்ஸ்கதிர்களில் தோல்வியுற்ற இணைப்புடன் இணைக்கப்படவில்லை. இருப்பினும், நீங்கள் புகைபிடித்தால் அதிக வலி அளவுகள் மற்றும் மோசமான செயல்பாட்டை எதிர்பார்க்க வேண்டும்.

முழங்கால் மாற்றங்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சைக்கு 30 நாட்களுக்குள் புகைபிடிப்பது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அதிக வலியை ஏற்படுத்துகிறது. முன்னாள் அல்லது புகைபிடிக்காதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது நீங்கள் வசதியான வலி அளவை அடைய

வாய்ப்பு குறைவு. இதேபோல், புகைபிடிப்பவர்கள் பெரும்பாலும் கணுக்கால் மண்டை ஓடு பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு மோசமான நீண்ட கால செயல்பாட்டைப் புகாரளிக்கின்றனர்.

ACL புனரமைப்பு ஒரு கலவையான படத்தை காட்டுகிறது. புகைப்பிடிப்பவர்கள் புகைபிடிக்காதவர்களைப் போலவே கிராப்ட் தோல்வி விகிதத்தைக் கொண்டுள்ளனர், ஆனால் மோசமான செயல்பாட்டு முடிவுகளைப் பற்றி அறிக்கை செய்கிறார்கள். இதன் பொருள் உங்கள் முழங்கால் அன்றாட நடவடிக்கைகளின் போது குறைவான நிலையான அல்லது வலுவானதாக உணரக்கூடும், அறுவை சிகிச்சை தொழில்நுட்ப ரீதியாக வெற்றிகரமாக இருந்தாலும் கூட.

ஓட்டுமொத்தமாக, புகைபிடிப்பது உங்கள் மீட்புக்கு ஒரு முக்கிய காரணியாகும். இது பல எலும்பியல் நடைமுறைகளில் வலி, செயல்பாடு மற்றும் சிக்கல் விகிதங்களை பாதிக்கிறது. உங்கள் மருத்துவர் சிறந்த முடிவை அடைய உதவும் வகையில் இதைக் குறிப்பிடுவார்.

அது உங்களுக்கு சரியானதா?

புகைபிடித்தல் மற்றும் புகையிலை பயன்பாடு பல எலும்பியல் நடைமுறைகளில் சிக்கல்கள் மற்றும் மெதுவான குணப்படுத்தும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இதில் இடுப்பு, முழங்கால் மற்றும் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சை போன்ற மூட்டு மாற்றுதல், அத்துடன் சுழலும் மடிப்பு கண்ணீர், ACL புனரமைப்பு மற்றும் முதுகெலும்பு இணைப்புகள் ஆகியவை அடங்கும். புகையிலை மற்றும் சூடான புகையிலை பொருட்கள் உட்பட அனைத்து வகையான புகையிலைகளையும் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் கேட்பார். இந்த தயாரிப்புகள் மோசமான குணப்படுத்தல் மற்றும் மோசமான முடிவுகளுக்கு வழக்கமான சிகரெட்டுகளுக்கு ஒத்த அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளன.

நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால், மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை சிக்கல்களின் அதிக விகிதங்களை நீங்கள் எதிர்கொள்ளலாம். சில அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு நீங்கள் அதிக எஞ்சிய வலியை அனுபவிக்கலாம் மற்றும் மோசமான செயல்பாட்டை அனுபவிக்கலாம். சில தோள்பட்டை நடைமுறைகளுக்கு, நீங்கள் குறைந்தது இரண்டு இரவுகள் மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியிருக்கும். புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுவது உங்கள் முடிவுகளை மேம்படுத்துவதற்கும் செலவுகளைக் குறைப்பதற்கும் ஒரு முக்கிய படியாகும். நீங்கள் முற்றிலும் நிறுத்த முடியாவிட்டாலும், உங்கள் நிகோடின் சார்பு பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் விவாதிப்பது முக்கியம். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த அவர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் அனைத்து புகையிலைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்த நீங்கள் தயாராக இருந்தால் இந்த அணுகுமுறை உங்களுக்கு சரியானது. இது உங்கள் உடல் சிறப்பாக குணமடைய உதவுகிறது மற்றும் சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. புகைபிடிப்பதைத் தொடரவோ அல்லது புகை இல்லாத புகையிலைப் பயன்படுத்தவோ நீங்கள் திட்டமிட்டால் இது உங்களுக்கு சரியானதாக இருக்காது. இந்த பழக்கங்களைத் தொடருவது ஒற்றுமைக்கு வழிவகுக்கும் (எலும்புகள் இணைக்கத் தவறும்), தசை குணப்படுத்தும் பிரச்சினைகள் மற்றும் திருத்த அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான அதிக வாய்ப்புகள். உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ற ஒரு

திட்டத்தை உருவாக்க உங்கள் மருத்துவர் உங்களுடன் இணைந்து செயல்படுவார், மேலும் வெற்றிகரமான மீட்புக்கான வாய்ப்புகளை மேம்படுத்துவார்.

முடிவுக்கு வருவது

புகைப்பிடித்தல், புகைக்காத புகையிலை மற்றும் வெப்பமூட்டும் பொருட்கள் உட்பட, பல எலும்பியல் நடைமுறைகளில் சிக்கல்கள், வலி மற்றும் மோசமான குணமடைதல் ஆகியவற்றின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இந்த அபாயங்களை ஆரம்பத்தில் அடையாளம் காண உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவ முடியும். புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவது உங்கள் மீட்பை மேம்படுத்துவதற்கும் செலவுகளைக் குறைப்பதற்கும் ஒரு முக்கிய படியாகும். நீங்கள் சமீபத்தில் நிறுத்தியிருந்தாலும், புகைபிடிக்காதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, நீங்கள் இன்னும் அதிக தொற்றுநோய் அல்லது திருத்த அறுவை சிகிச்சை அபாயங்களை எதிர்கொள்ளலாம்.