

வைட்டமின் டி மற்றும் தசை - எலும்பு ஆரோக்கியம்



"சூரிய ஒளி வைட்டமின்" எனப்படும் வைட்டமின் D, எலும்பு வலிமைக்கும் தசை செயல்பாட்டிற்கும் இன்றியமையாதது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0

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

அது என்ன

வைட்டமின் டி என்பது உங்கள் உடல் எலும்புகளை வலுவாக வைத்திருக்க கால்சியத்தைப் பயன்படுத்த உதவும் ஒரு ஊட்டச்சத்து ஆகும். இது தசை செயல்பாடு மற்றும் குணமடைதலில் ஒரு பங்கைக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் உடல் குணமடையத் தயாராக இருப்பதை உறுதிசெய்ய அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் வைட்டமின் டி அளவை சரிபார்க்கலாம். நீங்கள் இடுப்பு எலும்பு முறிவு அறுவை சிகிச்சை அல்லது மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை பெறுகிறீர்கள் என்றால் இது மிகவும் முக்கியமானது.

குறைந்த வைட்டமின் டி அளவுகள் எலும்பு காயங்களுக்கு அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையவை. எடுத்துக்காட்டாக, பற்றாக்குறை முந்தைய குறுக்கு இழை கண்ணீர் மற்றும் புனரமைப்பு தோல்வியின் அதிகரித்த வாய்ப்புகளுடன் தொடர்புடையது. இது விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் இராணுவ வீரர்களிடமும் மன அழுத்த முறிவுகளுடன் தொடர்புடையது. வயதான பெரியவர்களில், பற்றாக்குறை குளிர்காலத்தில் மிகவும் பொதுவானது மற்றும் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கலாம். இந்த குழுக்களுக்கான தடுப்பு உத்திகளை வழிநடத்த பற்றாக்குறைக்கான திரையிடல் உதவுகிறது.

வைட்டமின் டி இடுப்பு குணமடைவதை ஆதரிக்கலாம், குறிப்பாக சுழற்சி மஞ்ச் பழுதுபார்ப்பில். இதற்கான சான்றுகள் தற்போது குறைந்த தரம் வாய்ந்தவை மற்றும் ஒரு இடுப்புக் குழுவிற்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இருப்பினும், அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் குறைபாட்டை சரிசெய்வது தாமதமான காயம் குணமடைவதைத் தடுக்க உதவும். மூட்டு

மாற்றத்திற்கு முன்னர் வைட்டமின் டி ஒரு பெரிய அளவை நிர்வகிப்பது முடிவுகளை சாதகமாக பாதிக்கும். செயலில் வைட்டமின் டி 3 சிகிச்சை உடலில் உள்ள நோயெதிர்ப்பு காரணிகளை பாதிப்பதன் மூலம் எலும்பு முறிவு குணமடைவதை ஊக்குவிக்கிறது.

உங்கள் வைட்டமின் டி அளவு 20 ng / mL க்குக் குறைவாக இருந்தால் உங்கள் மருத்துவர் திரையிடலை பரிந்துரைக்கலாம். பொது மயக்கத்தில் இடுப்பு எலும்பு முறிவு அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்பட்ட நோயாளிகளில் இது பொதுவானது. ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுதுபார்ப்புக்கு, தேர்ந்தெடுக்கப்படாத கூடுதல் பெரும்பாலும் அனைவரையும் முதலில் சோதிப்பதை விட செலவு குறைந்ததாகும். இந்த அணுகுமுறை இரத்த பரிசோதனைகளில் பணத்தை மிச்சப்படுத்துகிறது, அதே நேரத்தில் நோயாளிகளுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.

குழந்தைகளில், கை பிடிப்பு வலிமை, வைட்டமின் டி நிலை மற்றும் உணவு ஆகியவை எலும்பு ஆரோக்கியத்தை முன்னறிவிக்கின்றன. இலக்கு தலையீடுகள் இளம் பருவத்தில் தசை மற்றும் எலும்பு மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம். பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு, போதுமான வைட்டமின் டி அளவை பராமரிப்பது ஒட்டுமொத்த தசை மற்றும் எலும்பு ஆரோக்கியத்தையும் மீட்பையும் ஆதரிக்கிறது.

அது வேலை செய்கிறதா?

வைட்டமின் டி பற்றிய ஆதாரங்கள் கலவையாக உள்ளன. இது உங்கள் இரத்தத்தில் குறைந்த அளவை சரிசெய்ய உதவுகிறது. இது சில அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு எலும்பு வலிமை மற்றும் குணமடையவும் உதவும். இருப்பினும், இது ஒவ்வொரு காயம் அல்லது வலிக்கும் ஒரு மந்திர சிகிச்சை அல்ல.

மூட்டு மாற்று நோயாளிகளுக்கு, வைட்டமின் டி ஒரு தெளிவான பாத்திரத்தை வகிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் உங்களுக்கு குறைந்த அளவு இருந்தால், உங்கள் உடல் குணமடைய உதவும் கூடுதல் மருந்துகளை உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம். சில ஆய்வுகள் முழங்கால் அல்லது இடுப்பு மாற்றுவதற்கு முன்னர் குறைபாட்டை சரிசெய்வது ஆரம்ப மீட்பை மேம்படுத்தலாம் மற்றும் சிக்கல்களின் விகிதங்களைக் குறைக்கலாம் என்பதைக் காட்டுகின்றன. ஒரு அணுகுமுறை குறைபாட்டை விரைவாக சரிசெய்ய 300,000 U இன் ஒரு பெரிய அளவை உள்ளடக்கியது. இது முதன்மை மொத்த மூட்டு மாற்றுதலுக்குப் பிறகு முடிவுகளை சாதகமாக பாதிக்கும். மற்றொரு ஆய்வு அறுவை சிகிச்சையின் நாளில் 50,000 சர்வதேச அலகுகளை வழங்குவது ஆரம்ப செயல்பாட்டை அல்லது சிக்கல்களை ஒரு மருந்துப்போலிக்கு ஒப்பிடும்போது கணிசமாக மாற்றவில்லை என்பதைக் கண்டறிந்தது. எனவே, நேரமும் அளவும் முக்கியம்.

வைட்டமின் டி மற்ற வழிகளிலும் எலும்பு ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடையது. கூட்டு மாற்று நோயாளிகளுக்கு வழக்கமான கூடுதல் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது. ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் உள்ளவர்களுக்கு, வைட்டமின் டி அதிக தீவிர இடைவெளி பயிற்சியுடன் இணைப்பது எலும்பு அடர்த்தியை விட அதிக நன்மைகளை வழங்குகிறது. இளம் பருவத்தில், குறைபாடு பாதகமான உடல் கலவையுடன் தொடர்புடையது, எனவே இலக்கு தலையீடுகள் முக்கியம். வயதானவர்களுக்கு,

உடையக்கூடிய முறிவுகளுக்குப் பிறகு வைட்டமின் டி தேவைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு குறைவாகவே உள்ளது, இருப்பினும் வழிகாட்டுதல்கள் மேம்படுகின்றன.

காயம் தடுப்பு குறைவாக உறுதியாக உள்ளது. குறைந்த வைட்டமின் டி முந்தைய குறுக்கு இழை கண்ணீர் மற்றும் மன அழுத்தம் முறிவுகளின் அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையது என்றாலும், விளையாட்டு வீரர்களில் இந்த காயங்களைத் தடுக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்த கூடுதல் ஆராய்ச்சி தேவைப்படுகிறது. சுழற்சி மஞ்ச் பழுது போன்ற இழை குணமடைவதற்கான சான்றுகள் குறைவாகவும் குறைந்த தரமாகவும் உள்ளன. இது உதவக்கூடும், ஆனால் உறுதியாக இருக்க கூடுதல் ஆய்வுகள் தேவை.

ஒட்டுமொத்தமாக, உங்கள் வைட்டமின் டி அளவைச் சரிபார்ப்பது ஒரு புத்திசாலித்தனமான நடவடிக்கையாகும். இது உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்காக ஒரு திட்டத்தை வடிவமைக்க உதவுகிறது. உங்களுக்கு ஒரு சிறிய தினசரி டோஸ் அல்லது அதிக சரிசெய்தல் டோஸ் தேவைப்படுகிறதா என்பது உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளையும் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் அறுவை சிகிச்சையையும் பொறுத்தது.

அது உங்களுக்கு சரியானதா?

நீங்கள் ஒரு விளையாட்டு வீரர், இராணுவ வீரர் அல்லது வயதான வயது வந்தவராக இருந்தால், உங்கள் வைட்டமின் டி அளவைச் சரிபார்ப்பதில் நீங்கள் பயனடையலாம். குறைந்த அளவு முழங்கால் இழைகள் கண்ணீர் மற்றும் மன அழுத்த எலும்பு முறிவுகளின் அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையது. உங்கள் மருத்துவர் இடுப்பு அல்லது முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் சோதனை செய்ய பரிந்துரைக்கலாம். நீங்கள் குளிர்காலத்தில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப் போகிறீர்கள் அல்லது பலவீனமான எலும்பு முறிவுகளின் வரலாறு இருந்தால் இது குறிப்பாக உண்மை. மூட்டு மாற்றுவதற்கு முன் ஒரு பற்றாக்குறையை சரிசெய்வது உங்கள் உடல் சிறப்பாக குணமடைய உதவும்.

நீங்கள் சுழற்சி மஞ்ச் பழுதுபார்ப்பு அல்லது கார்பல் டன்னல் வெளியீடு இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் மெதுவான காயம் குணமடைவதைத் தடுக்க உங்கள் நிலைகளை சரிபார்க்கலாம். முழங்கால் மாற்று நோயாளிகளுக்கு, வைட்டமின் டி எடுத்துக்கொள்வது ஆரோக்கியமான நிலைகளை பராமரிக்க உதவுகிறது. இருப்பினும், 33.7% குறைபாடுள்ள நோயாளிகள் மட்டுமே நிலையான நடுத்தர முதல் உயர் டோஸ் கூடுதல் மூலம் ஆரோக்கியமான நிலைகளை அடைந்தனர். ஒரு குறைபாட்டை விரைவாக சரிசெய்ய உங்களுக்கு 300,000 யூ ஒரு பெரிய அளவு தேவைப்படலாம். இந்த அணுகுமுறை முதன்மை மொத்த மூட்டு மாற்றுதலுக்குப் பிறகு முடிவுகளை மேம்படுத்த முடியும்.

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் உள்ள பெண்களுக்கு உடற்பயிற்சி மற்றும் வைட்டமின் டி சேர்ந்து எலும்பு அடர்த்திக்கு உதவுகிறது என்றாலும், இடுப்பு குணமடைவதற்கான சான்றுகள் குறைவாகவே உள்ளன.

முக்கிய குறைபாடு என்னவென்றால், கூடுதல் மருந்துகள் தனியாக ஒரு கடுமையான குறைபாட்டை முழுமையாக சரிசெய்யாது. அனைவருக்கும் கூடுதல் மருந்துகளை வழங்குவது பெரும்பாலும் அனைவரையும் முதலில் சோதிப்பதை விட செலவு குறைந்ததாகும், ஏனென்றால் மாத்திரைகள் இரத்த பரிசோதனைகளை விட மலிவானவை.

உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலைமைக்கு சோதனை அல்லது நேரடி கூடுதல் மருந்து சரியானதா என்பதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

முடிவுக்கு வருவது

உங்கள் எலும்புகள் மற்றும் குணமடைய உதவுவதற்காக உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் வைட்டமின் டி அளவை அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் சரிபார்க்கலாம். கூடுதல் மருந்துகளை உட்கொள்வது சிக்கல்களின் அபாயத்தை குறைக்கலாம் மற்றும் மூட்டு மாற்றுதலுக்குப் பிறகு மீட்பை மேம்படுத்தலாம். இருப்பினும், முடிவுகள் மாறுபடும். 33.7% குறைபாடுள்ள நோயாளிகள் மட்டுமே நிலையான அளவுகளுடன் ஆரோக்கியமான அளவை அடைந்தனர். விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் தசை பழுதுபார்ப்புகளுக்கான நன்மைகளை உறுதிப்படுத்த கூடுதல் ஆராய்ச்சி தேவை. சோதனை அல்லது கூடுதல் மருந்துகள் உங்களுக்கு சரியானதா என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.