

எடை, உடல் பருமன் மற்றும் மூட்டு ஆரோக்கியம்



அதிகப்படியான எடை மூட்டுகளை சுமக்கிறது மற்றும் அறுவை சிகிச்சை ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது; மிதமான எடை இழப்பு கூட அறிகுறிகளை குறைத்து முடிவுகளை மேம்படுத்தலாம்.

Kieran Hirpara © 2024

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

அது என்ன

உடல் பருமன் என்பது உங்கள் மூட்டுகளில் இயந்திர சுமைக்கு மேலானது. இது ஒரு முறையான நோயாகும், இது ஆழ்ந்த அழற்சியை ஏற்படுத்துகிறது, இது காலப்போக்கில் மூட்டு ஆரோக்கியத்தை சேதப்படுத்தும். உங்கள் வளர்சிதை மாற்ற ஆரோக்கியத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், உயர் உடல் நிறை குறியீடு உங்கள் முழங்கால்கள் மற்றும் கைகளில் அணியக்கூடிய கீல்வாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இந்த அழற்சி மற்றும் கூடுதல் எடை கீல்வாதம் முன்னேற்றத்தை துரிதப்படுத்தலாம், குறிப்பாக மெனிஸ்கஸ் கண்ணீர் போன்ற காயங்களுக்குப் பிறகு.

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் உடல் பருமன் குறியீட்டை உங்கள் பராமரிப்பைத் திட்டமிடும்போது கருதுகிறார், ஆனால் இது அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒரு கடுமையான தடையாக இல்லை. முதன்மை மொத்த கூட்டு அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து உங்களை விலக்குவதற்கு உடல் பருமன் குறியீட்டை மட்டும் பயன்படுத்துவதை தற்போதைய சான்றுகள் ஆதரிக்கவில்லை. 40 ஐ விட அதிகமான உடல் பருமன் குறியீடு வெளிப்புற அறுவை சிகிச்சை மையங்களில் ஆரம்பகால சிக்கல்களுடன் இணைக்கப்படவில்லை. 45 இன் உடல் பருமன் குறியீடானது சிமென்ட் இல்லாத முழங்கை மொத்த அறுவை சிகிச்சைக்கு பாதுகாப்பான வெட்டுக்கோடு என்று கருதப்படுகிறது. இருப்பினும், 45 ஐ விட அதிகமான அல்லது சமமான உடல் பருமன் குறியீட்டுக்கான தரவு குறைவாக உள்ளது, எனவே உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட வழக்கை கவனமாக மதிப்பீடு செய்வார்.

முன்பே இருக்கும் சுகாதார நிலைமைகளை நிர்வகிப்பதில் கவனம் செலுத்துவது மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட அறுவை சிகிச்சை திட்டமிடல் ஆகியவை சாதாரண உடல் நிறை குறியீட்டைக் கொண்ட நோயாளிகளுடன் ஒப்பிடக்கூடிய முடிவுகளை அடைய உதவும். சில ரோபோ-உதவி முழங்கால் அறுவை சிகிச்சைகளில் உடல் பருமன் இயந்திர தோல்வியின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது என்றாலும், நவீன நுட்பங்கள் பல பாரம்பரிய அபாயங்களைக் குறைத்துள்ளன. மருத்துவ ரீதியாக தேவைப்படும்போது கடினத்தன்மை அல்லது மறு அறுவை சிகிச்சை குறித்த கவலை உங்களை அறுவை சிகிச்சை செய்வதிலிருந்து தடுக்கக்கூடாது. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் உடற்கூறியல் மற்றும் சுகாதார நிலைக்கு ஏற்றவாறு அணுகுமுறையை உருவாக்கி, வெற்றிகரமான மீட்டிக்கு சிறந்த வாய்ப்பை உங்களுக்கு வழங்குவார்.

அது வேலை செய்கிறதா?

ஆமாம், அதிக உடல் எடை கொண்ட நோயாளிகளுக்கு பொதுவாக மூட்டு மாற்று நன்றாக வேலை செய்கிறது. நவீன அறுவை சிகிச்சை நடைமுறைகள் மற்றும் உள்வைப்பு வடிவமைப்புகள் பல பாரம்பரிய அபாயங்களைக் குறைத்துள்ளன. உங்கள் மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் சுகாதார நிலைமைகளை நிர்வகிப்பதன் மூலமும், கவனமாக திட்டமிடுவதன் மூலமும் சாதாரண எடை கொண்ட நோயாளிகளுடன் ஒப்பிடக்கூடிய முடிவுகளை அடைய முடியும்.

உடல் பருமன் என்பது ஒரு முறையான நோயாகும், இது மூட்டு ஆரோக்கியத்தை இயந்திர மன அழுத்தத்திற்கு அப்பால் பாதிக்கிறது. இது உடலில் அழற்சியை அதிகரிக்கிறது. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியாது என்று இது அர்த்தப்படுத்துவதில்லை. எடுத்துக்காட்டாக, உடல் பருமன் தொற்றுநோய் அல்லது தோள்பட்டை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மறுஆய்வு அறுவை சிகிச்சையின் அபாயத்தை அதிகரிக்காது. முழங்கால் கையாளுதலுக்குப் பிறகு இது கடினத்தன்மையின் அபாயத்தையும் அதிகரிக்காது. உண்மையில், இடுப்பு வலிக்கு இடுப்பு ஆர்த்தோஸ்கோபி சாதாரண எடை கொண்ட நோயாளிகளுக்கு சமமான நீண்ட கால முன்னேற்றங்களை அளிக்கிறது.

சில பகுதிகளில் சான்றுகள் குறைவாகவோ அல்லது கலவையாகவோ உள்ளன. உடல் பருமனான நோயாளிகளுக்கு முழங்கால் மாற்று சிகிச்சையில் டைபியல் ஸ்டெம் நீட்டிப்புகள் குறித்த தற்போதைய தரவு போதுமானதாக இல்லை. குறைந்த உறுதியான தரவு காரணமாக அவற்றை நாங்கள் வழக்கமாக பரிந்துரைக்க முடியாது. குறிப்பிட்ட வடிவமைப்புகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு உதவக்கூடும், ஆனால் கூடுதல் ஆராய்ச்சி தேவைப்படுகிறது. ரோபோடிக் முழங்கால் மாற்று சிகிச்சையில் உயர் உடல் நிறை குறியீடு அதிக இயந்திர செயலிழப்பு விகிதங்களுடன் தொடர்புடையது. முழங்கால் ஆர்த்தோஸ்கோபி மற்றும் ஒற்றை பிரிவு முழங்கால் மாற்று சிகிச்சைக்குப் பிறகு திருத்தத்தின் அபாயத்தையும் உடல் பருமன் அதிகரிக்கிறது.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சையை கருத்தில் கொண்டால், உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட அபாயங்களை மதிப்பீடு செய்வார். வகை 2 நீரிழிவு நோய் உடல் நிறை குறியீட்டிற்கு சரிசெய்யப்படும்போது மீண்டும் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒரு சுயாதீனமான ஆபத்து காரணி அல்ல. இடுப்பு மாற்றுவதற்கு முன்னர் எடை கட்டுப்பாட்டுக்கான பரியாட்ரிக்க

அறுவை சிகிச்சைக்கு செமக்ளுடைடு ஒரு பாதுகாப்பான மாற்றாகத் தெரிகிறது. இது ஒத்த உள்வைப்பு உயிர்வாழ்வு மற்றும் சிக்கல் விகிதங்களை வழங்குகிறது. எடை அதிகரிப்பு எலும்பு முறிவுகளுக்கு தோள் மாற்றுவதில் அனைத்து காரண மறுபரிசீலனைகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது என்றாலும், இது மற்ற தோள்பட்டை நடைமுறைகளில் தொற்று அபாயத்தை அதிகரிக்காது. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் பராமரிப்பு திட்டத்தை வடிவமைக்க இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவார்.

அது உங்களுக்கு சரியானதா?

உங்கள் மருத்துவர் கடுமையான உடைப்பு மற்றும் கண்ணீர் கீல்வாதம் தினசரி வாழ்க்கையை கட்டுப்படுத்துகிறது என்றால் கூட்டு மாற்று பரிந்துரைக்கலாம். தற்போதைய சான்றுகள் ஒரு உயர் உடல் நிறை குறியீட்டு தானாகவே நீங்கள் நிராகரிக்க முடியாது என்று காட்டுகிறது. உதாரணமாக, 40 க்கும் அதிகமான உடல் நிறை குறியீட்டு ambulatory அமைப்புகளில் ஆரம்ப சிக்கல்களுடன் இணைக்கப்படவில்லை. ஒரு உடல் நிறை குறியீட்டு 45 சில முழங்கால் மாற்றுகளுக்கு ஒரு பாதுகாப்பான கட்-ஆஃப் கருதப்படுகிறது. உங்கள் மருத்துவர் முன்பே இருக்கும் சுகாதார நிலைமைகளை நிர்வகிக்கலாம் மற்றும் குறைந்த உடல் எடை கொண்டவர்களுக்கு ஒத்த முடிவுகளை அடைய உங்கள் அறுவை சிகிச்சையை கவனமாக திட்டமிடலாம்.

உடல் பருமன் கூட்டு ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது முறையான அழற்சி, இயந்திர மன அழுத்தம் மட்டுமல்ல. இதன் பொருள் நீங்கள் நடைமுறையைப் பொறுத்து குறிப்பிட்ட அபாயங்களை எதிர்கொள்ளலாம். பருமனான நோயாளிகள் பகுதி முழங்கால் மாற்றுதலுக்குப் பிறகு அதிக மறுஆய்வு விகிதங்களைக் கொண்டுள்ளனர். எலும்பு முறிவுகளுக்கு தோள்பட்டை மாற்றுதலுக்குப் பிறகு அவர்கள் அதிக ஆபத்துக்களை எதிர்கொள்கின்றனர். இருப்பினும், நவீன அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்கள் மற்றும் உள்வைப்புகள் அதிக உடல் எடையுடன் தொடர்புடைய பல பாரம்பரிய அபாயங்களைக் குறைத்துள்ளன.

இடுப்பு அறுவை சிகிச்சையை நீங்கள் கருத்தில் கொண்டால், உடல் பருமன் எதிர்காலத்தில் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை தேவைக்கு இணைக்கப்படவில்லை. இடுப்பு மாற்றுவதற்கு முன்னர் எடை கட்டுப்பாட்டுக்கு செமக்ளுடைடு ஒரு பாதுகாப்பான விருப்பமாகத் தோன்றுகிறது, இதன் முடிவுகள் பரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒத்ததாகும். முழங்கால் இறுக்கமான கவலைகளுக்கு, உடல் பருமன் தீவிரத்தை அதிகரிப்பது மயக்க மருந்தின் கீழ் கையாளுதலுக்குப் பிறகு மோசமான முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்காது.

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட சுகாதார சுயவிவரத்தை மதிப்பாய்வு செய்வார். உங்கள் எடையின் அடிப்படையில் நீங்கள் ஒரு நல்ல வேட்பாளரா என்பதை அவர்கள் தீர்மானிப்பார்கள். இந்த முடிவை நீங்களும் உங்கள் மருத்துவக் குழுவும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

முடிவுக்கு வருவது

உங்கள் உடல் நிறை குறியீடு அதிகமாக இருந்தாலும் கூட உங்கள் மருத்துவர் பாதுகாப்பாக மூட்டு மாற்றுவதைச் செய்யலாம். 45 வரை பிளம்ஐ முழங்கால் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒரு பாதுகாப்பான வெட்டு என்று கருதப்படுகிறது. அதிக எடை ஆரம்ப சிக்கல்கள் அல்லது கடினத்தன்மையின் அபாயத்தை அதிகரிக்காது. சாதாரண எடையுடன் இருப்பவர்களுக்கு ஒத்த முடிவுகளை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். மிக முக்கியமான எச்சரிக்கை என்னவென்றால், உடல் பருமன் உங்கள் மூட்டுகளில் அழற்சியை அதிகரிக்கிறது. இந்த முறையான விளைவு இயந்திர அழுத்தத்திற்கு அப்பால் நீண்ட கால மூட்டு ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும்.