

# மனம், மன அழுத்தம், மீட்பு

மனம், மன அழுத்தம், மீட்பு

Kieran Hirpara © ④ 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதில் உங்கள் மன ஆரோக்கியம் ஒரு பெரிய பாத்திரத்தை வகிக்கிறது. குறைந்தபட்ச மருத்துவ ரீதியாக முக்கியமான வேறுபாடு மற்றும் இடுப்பு பாதுகாப்பு அறுவை சிகிச்சை முடிவுகளில் கணிசமான மருத்துவ நன்மை ஆகியவற்றின் உயர் விகிதங்களை அடைவதற்கான தொடர்ச்சியான இயலாமைக்கு உரையாற்றப்படாத மனநலக் கோளாறுகள் காரணமாக இருக்கலாம். மொத்த இடுப்பு மூட்டுத்தண்டு அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகளில் கவலை மற்றும் மனச்சோர்வு அறிகுறிகள் மோசமான முடிவுகளுடன் தொடர்புடையவை. இந்த அறிகுறிகள் இல்லாதவர்களிடமிருந்து உங்கள் மீட்பு பாதை வேறுபடலாம்.

ஆர்த்தோஸ்கோபிக் தோள்பட்டை உறுதிப்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு புதிதாக ஏற்படும் கவலை அல்லது மனச்சோர்வு 90 நாள் மறுசீரமைப்புக்கான ஆபத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. மனநல நிலை திருத்த சுழற்சி மஞ்ச் பழுதுபார்க்கும் நோயாளிகளில் அடிப்படை நோயாளி-அறிவிக்கப்பட்ட முடிவு அளவீடுகளுடன் வலுவான தொடர்பைக் காட்டுகிறது. குறைந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய மனநல மதிப்பெண்களைக் கொண்ட நோயாளிகள் ஒத்த அல்லது அதிக வலி முன்னேற்றங்கள் மற்றும் ஒத்த செயல்பாட்டு முன்னேற்றங்களை அறிக்கை செய்தனர்.

நீண்ட அறிகுறி காலம் கருப்பை வட்டு ஹெர்னியா நோயாளிகளில் அறுவை சிகிச்சைக்கு பிந்தைய அதிருப்தியின் ஒரு சுயாதீனமான முன்னறிவிப்பாளராகும். கினெசியோபோபியா என்பது ஒரு முக்கியமான உளவியல் காரணியாகும், இது கிளினோஹுமரல் ஸ்திரமின்மைக்கான ஆர்த்தோஸ்கோபிக் பாங்கார்ட் பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு செயல்பாட்டு மீட்பு மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புவதை எதிர்மறையாக பாதிக்கிறது. நாள்பட்ட அல்லாத

குறிப்பிட்ட குறைந்த முதுகுவலிக்கு மத்திய உணர்திறன் என்பது சில மன நோய்களுக்கு ஆளானவர்களில் மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் நோசிசெப்டிவ் நியூரான்களின் அதிகப்படியான எதிர்வினைத்திறனாகக் காணப்படலாம்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மனமும் உங்கள் உடலும் ஒன்றாக குணமடைகின்றன. குணப்படுத்தப்படாத மனநலக் கோளாறுகள் குறைந்தபட்ச மருத்துவ முக்கியத்துவம் வாய்ந்த வேறுபாடு மற்றும் இடுப்பு பாதுகாப்பு அறுவை சிகிச்சையில் கணிசமான மருத்துவ நன்மையை அடைவதற்கான தொடர்ச்சியான இயலாமையைக் குறிக்கின்றன. இதன் பொருள் கவலை அல்லது மனச்சோர்வுக்கு சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் முழு நிவாரணத்தையும் அளிக்காது.

கவலை மற்றும் மனச்சோர்வு அறிகுறிகள் மொத்த இடுப்பு ஆர்த்தோபிளாஸ்டிக் உட்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகளில் மோசமான முடிவுகளுடன் தொடர்புடையவை. இந்த அறிகுறிகள் இல்லாதவர்களிடமிருந்து உங்கள் மீட்பு பாதை வேறுபடுகிறது. ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் தோள்பட்டை உறுதிப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு புதிதாக தோன்றும் கவலை அல்லது மனச்சோர்வு ஏற்படும் நோயாளிகளுக்கு 90 நாள் மறுசீரமைப்பு ஆபத்து கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. இது உங்கள் மனநிலை உங்கள் உடல் குணமடைதல் வேகம் மற்றும் பாதுகாப்பை நேரடியாக பாதிக்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது.

மனநல நிலை திருத்த சுழற்சி கட்டி பழுதுபார்க்கும் நோயாளிகளில் அடிப்படை நோயாளி-அறிவிக்கப்பட்ட முடிவுகளுடன் வலுவான தொடர்பைக் காட்டுகிறது. இதேபோல், கவலை மற்றும் / அல்லது மனச்சோர்வு வரலாறு தொடர்ந்து ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் இடுப்பு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மோசமான முடிவுகளுடன் தொடர்புடையது. கினெசியோபோபியா, அல்லது இயக்க பயம், செயல்பாட்டு மீட்பு மற்றும் விளையாட்டுக்கு எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு முக்கியமான உளவியல் காரணியாகும்.

உங்கள் மூளை வலி சமிக்ஞைகளை பெரிதாக்க முடியும். நாள்பட்ட குறிப்பிட்ட அல்லாத குறைந்த முதுகுவலிகளில் மத்திய உணர்திறன் என்பது மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் நோசிசெப்டிவ் நியூரான்களின் அதிகப்படியான எதிர்வினைத்திறனாகக் கருதப்படலாம். சில மன நோக்குநிலைகள் உள்ளவர்களில் இயல்பான அல்லது சப்-தெருவான தொடர்ச்சியான தூண்டுதல்களுக்கு. இதனால்தான் மன அழுத்தம் உடல் வலியைப் போல உணர்கிறது.

சில தலையீடுகள் உதவுகின்றன, ஆனால் முடிவுகள் வேறுபடுகின்றன. ஒரு அறிவாற்றல்-நடத்தை சிகிச்சை அடிப்படையிலான தலையீடு 6 வாரங்களில் வலி அறிவு மற்றும் உளவியல் மன அழுத்தத்தில் ஓரளவு முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்தியது, ஆனால் வலியில் அர்த்தமுள்ள நன்மைகளைத் தரவில்லை மற்றும் குறைந்த முதுகுவலிக்கு 1 ஆண்டு வரை செயல்படுகிறது. உங்கள் மருத்துவர் நோயாளி-அறிவிக்கப்பட்ட முடிவுகள் அளவீட்டு தகவல் அமைப்பு உலகளாவிய சுகாதார கருவி மனநல டி-ஸ்கோர் போன்ற கருவிகளைப் பயன்படுத்துகிறார். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் இந்த அபாயங்களைத் திரையிட இது உதவுகிறது. இது மொத்த மூட்டு ஆர்த்தோபிளாஸ்டிக் பிறகு உளவியல் மன அழுத்தத்தை கணிக்க உதவுகிறது.

மன அழுத்தம் மற்றும் மனநிலையை கையாள்வது உங்கள் மூட்டு நன்றாக குணமடைய உதவுகிறது மற்றும் உங்களை மருத்துவமனையில் இருந்து விலக்கி வைக்கிறது.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் மன ஆரோக்கியம் நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாக மீட்கப்படுகிறீர்கள் என்பதில் ஒரு பெரிய பங்கைக் கொண்டுள்ளது. குறைந்தபட்ச மருத்துவ ரீதியாக முக்கியமான வேறுபாடு மற்றும் இடுப்பு பாதுகாப்பு அறுவை சிகிச்சை முடிவுகளில் கணிசமான மருத்துவ நன்மை ஆகியவற்றின் உயர் விகிதங்களை அடைவதற்கான தொடர்ச்சியான இயலாமைக்கு கவனிக்கப்படாத மனநல கோளாறுகள் காரணமாக இருக்கலாம். இதன் பொருள் நீங்கள் உணர்ச்சி ரீதியாக உணர்வுவது உங்கள் உடல் முடிவுகளை மாற்றக்கூடும்.

நீங்கள் சுய மேலாண்மையுடன் தொடங்கலாம். எளிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் உடலியல் சிகிச்சை உங்களுக்கு வலிமையையும் நம்பிக்கையையும் மீட்டெடுக்க உதவுகிறது. நீங்கள் கிளினியோபோடியா என்று அழைக்கப்படும் இயக்கத்திற்கு பயப்படுகிறீர்கள் என்றால், இது ஒரு முக்கியமான உளவியல் காரணியாகும், இது செயல்பாட்டு மீட்பு மற்றும் விளையாட்டுக்கு எதிர்மறையாக பாதிக்கிறது.

டிஸ்டல் ரேடியஸ் எலும்பு முறிவுக்குப் பிறகு தற்காப்பு சிகிச்சையில் மோட்டார் படங்களைச் சேர்ப்பது வழக்கமான சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது செயல்பாடு, மணிக்கட்டு நீட்டிப்பு மற்றும் கை பிடிப்பு வலிமையை மேம்படுத்துகிறது. இதன் பொருள் உங்கள் இயக்கத்தை காட்சிப்படுத்துவது உங்கள் உடல் குணமடைய உதவும். கீழ் உறுப்பு வெட்டுபவர்களுக்கு, விரிவான மறுவாக்க திட்டங்கள் பயனுள்ள வலி மேலாண்மை, சமூக ஆதரவு மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட பராமரிப்புக்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும். இந்த படிகள் உங்கள் மீட்பு பயணத்தின் மீது அதிக கட்டுப்பாட்டை உணர உதவுகின்றன.

உங்கள் மருத்துவர் வலி நிவாரண மருந்துகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் பற்றி பேசலாம். சில நோயாளிகளுக்கு, ஹார்மோன் சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படலாம், இருப்பினும் இது உங்கள் மருத்துவர் விளக்கும் சமரசங்களுடன் வருகிறது.

உங்களுக்கு கவலை அல்லது மனச்சோர்வு இருந்தால், இந்த அறிகுறிகள் மொத்த இடுப்பு ஆர்த்தோபிளாஸ்டிக் உட்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகளில் மோசமான முடிவுகளுடன் தொடர்புடையவை. இந்த அறிகுறிகள் இல்லாதவர்களிடமிருந்து மீட்பு பாதைகள் வேறுபடுகின்றன. இருப்பினும், சிகிச்சை உதவக்கூடும். ஆர்த்தோஸ்கோபிக் ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுதுபார்க்கும் நோயாளிகளுக்கு கவலை அல்லது மனச்சோர்வு உள்ள நோயாளிகளுக்கு துலொக்ஸெடன் கொடுப்பது கவலை மற்றும் மன அழுத்தத்தை மேம்படுத்தியது, அத்துடன் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 3 மாதங்களில் செயலில் உள்ள இயக்க வரம்பு, ASES மற்றும் SST மதிப்பெண்கள். ஆர்த்தோஸ்கோபிக் ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுதுபார்க்கும் நோயாளிகளுக்கு துலொக்ஸெடன் கொடுப்பது 16% வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் குமட்டியை ஏற்படுத்தியது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இது கவனிக்க வேண்டிய ஒரு பக்க விளைவு.

மருந்துகள் அல்லாத சிகிச்சைகள் மன அழுத்தத்தை குறைக்கலாம். இசை சிகிச்சை தலையீட்டைப் பெற்ற நோயாளிகள், மொத்த தோள்பட்டை மூட்டுத்தொகுப்பின் போது

கட்டுப்பாட்டுடன் ஒப்பிடும்போது வலி மற்றும் பதட்ட மதிப்பெண்களில் கணிசமாக அதிக குறைப்பைக் கொண்டிருந்தனர். இந்த எளிய கருவி சிகிச்சையின் போது நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதில் உண்மையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும்.

மேற்கூறியவற்றுக்குப் பிறகும் உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையானவை மற்றும் நீடித்தால், ஒரு மருத்துவர் உங்களை நிபுணர் மதிப்பீட்டிற்கு பரிந்துரைக்கலாம். சில குறிப்பிட்ட நிலைமைகளுக்கு, சில நேரங்களில் அடிப்படை பிரச்சினைகளை நிவர்த்தி செய்ய ஒரு நடைமுறை பரிசீலிக்கப்படலாம். உங்கள் தனித்துவமான தேவைகளின் அடிப்படையில் சிறந்த அடுத்த படிகளில் உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். உங்கள் மன ஆரோக்கியத்திற்கான உதவியை நாடுவது சிறந்த உடல் மீட்புக்கு ஒரு வலுவான படியாகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் மூட்டுகளில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மை இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால், உங்கள் GP ஐ அணுகவும். உங்கள் அறிகுறிகள் பூட்டுதல் அல்லது வழிவகுத்தால், அல்லது உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் குறுக்கீடு செய்தால், ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். அறிகுறிகளின் திடீர் மோசமடைதல் உடனடி கவனத்தை ஈர்க்கிறது. கவலை மற்றும் மனச்சோர்வு கூட்டு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மோசமான முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள், அதாவது மொத்த இடுப்பு எலும்புக்கூடு. தோள்பட்டை உறுதிப்படுத்தல் போன்ற நடைமுறைகளுக்குப் பிறகு புதிதாக ஏற்படும் கவலை அல்லது மனச்சோர்வு 90 நாட்களுக்குள் மீண்டும் அனுமதிக்கப்படுவதற்கான அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. கவனிக்கப்படாத மனநல பிரச்சினைகள் கணிசமான மருத்துவ நன்மையை அடைவதைத் தடுக்கலாம். உங்கள் மீட்பு பாதையை கணிக்க உதவும் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் உங்கள் உளவியல் நிலையை மதிப்பீடு செய்ய உங்கள் மருத்துவர் குறிப்பிட்ட திரையிடல் கருவிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.