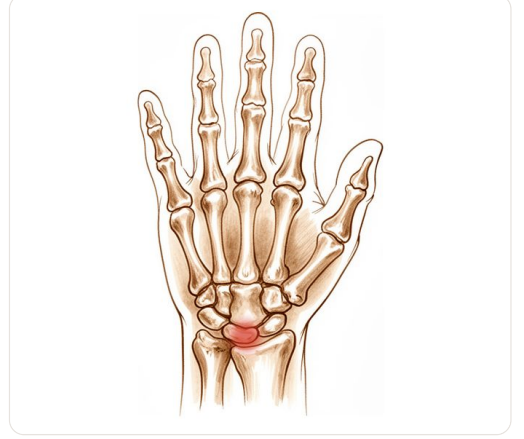


# கீன்போக் நோய்

மேம்பட்ட கீன்போக் நோய் (நிலை IIIB): மணிக்கட்டின் நடுவில் உள்ள லூனட் எலும்பு அதன் இரத்த விநியோகத்தை இழந்து சரிந்து, சுற்றியுள்ள மணிக்கட்டு இயக்கவியலை சிதைக்கிறது.

Kieran Hirpara © 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

கீன்போக் நோய் என்பது உங்கள் மணிக்கட்டில் உள்ள சிறிய எலும்புகளை பாதிக்கும் ஒரு நிலை. இது மிகவும் பொதுவானதல்ல. சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் பிரச்சினை பொதுவாக காலப்போக்கில் மோசமடைகிறது. உங்கள் மணிக்கட்டில் வீக்கம் அல்லது கடினத்தன்மையை நீங்கள் கவனிக்கலாம். வலி பெரும்பாலும் மெதுவாகத் தொடங்குகிறது மற்றும் வளர்கிறது.

உங்கள் மணிக்கட்டின் மேல் அழுத்தும்போது நீங்கள் மென்மையை உணரலாம். இது லூனட் எலும்பு அமர்ந்திருக்கும் இடம். வலி எளிமையான பணிகளை கடினமாக்கும். நீங்கள் ஒரு நாற்காலியில் இருந்து உங்களைத் தள்ளுவதற்கு போராடலாம். பொருட்களை தூக்குவது வலி மற்றும் பலவீனமாகிவிடும். ஒரு கதவு கைப்பிடியை திருப்புவது அல்லது ஒரு ஜாடியைத் திறப்பது கூட வலிக்கக்கூடும்.

உங்கள் மணிக்கட்டு காலையில் இறுக்கமாக உணரலாம். பகலில் நீங்கள் சுற்றி வரும்போது இந்த இறுக்கம் பெரும்பாலும் குறைகிறது. இருப்பினும், நீங்கள் சிறிது நேரம் உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்திய பிறகு வலி மீண்டும் வரலாம். புஷ்-அப்களைச் செய்வது அல்லது மளிகைப் பொருட்களை எடுத்துச் செல்வது போன்ற உங்கள் மணிக்கட்டில் எடைபோடும் செயல்பாடுகள் எரிச்சலைத் தூண்டக்கூடும். உங்கள் பிடியின் வலி முன்பு இருந்ததை விட பலவீனமாக இருப்பதையும் நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், வலி கூர்மையானதாகவோ அல்லது மங்கலானதாகவோ இருக்கலாம். இது உங்கள் முதுகெலும்பு வரை கதிர்வீச்சு செய்யலாம். இரவு நேர வலி சாத்தியமாகும், குறிப்பாக நீங்கள் அந்த பக்கத்தில் தூங்கினால். இது உங்கள் ஓய்வை சீர்குலைத்து உங்களை சோர்வாக உணர வைக்கும். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைக்க அல்லது சட்டைக்குள் நுழைவதற்கு நீங்கள் கடினமாக இருப்பதைக்

காணலாம். இந்த இயக்கங்கள் மணிக்கட்டை நீட்டலாம் மற்றும் அழற்சி எலும்பை மோசமாக்கலாம்.

உங்கள் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தன்மை உங்கள் மணிக்கட்டில் எலும்புகள் எவ்வாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைப் பொறுத்தது. இந்த வடிவம் நிலவு மீது எவ்வளவு அழுத்தம் கொடுக்கப்படுகிறது என்பதை பாதிக்கிறது. நோய்க்கான காரணம் பல காரணிகள் ஒன்றாகச் செயல்படுவதால் ஏற்படக்கூடும். ஒரு நபர் ஏன் அதை உருவாக்குகிறார் என்பது எப்போதும் தெளிவாகத் தெரியவில்லை.

இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் புறக்கணித்தால், நிலைமை மேலும் முன்னேறிய நிலைகளுக்கு முன்னேறக்கூடும். இது உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்புகளின் வடிவத்தில் மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும். எலும்புகள் எவ்வளவு நகர்ந்துள்ளன என்பதைப் பார்க்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் எக்ஸ்-கதிர்களைப் பார்ப்பார். இருப்பினும், நிலையான எக்ஸ்-கதிர்கள் எப்போதும் எலும்பு சரிவின் முழுமையான படத்தைக் காட்டாது. இதனால்தான் உங்கள் மண்டை உள்ளே என்ன நடக்கிறது என்பதை தெளிவாகப் பார்க்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மேலும் விரிவான ஸ்கேன்களை ஆர்டர் செய்யலாம்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

கெய்ன்போக் நோய் என்பது உங்கள் மணிக்கட்டில் உள்ள ஒரு சிறிய எலும்புக்கான இரத்த விநியோகம் குறைக்கப்படும் அல்லது இழக்கப்படும் ஒரு நிலை. போதுமான இரத்தம் இல்லாமல், இந்த எலும்பு பலவீனமடையத் தொடங்குகிறது, இறுதியில் உடைந்து போகலாம். உங்கள் மணிக்கட்டில் உள்ள ஒரு மைய அதிர்ச்சி அப்சார்பராக இந்த எலும்பைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். அதன் கட்டமைப்பு ஒருமைப்பாட்டை இழக்கும்போது, உங்கள் முன்கை எலும்புகளுக்கும் உங்கள் கையின் மீதமுள்ள பகுதிக்கும் இடையிலான தாக்கத்தை இனி தணிக்க முடியாது.

இந்த சரிவு உங்கள் மணிக்கட்டு எவ்வாறு நகர்கிறது என்பதை மாற்றுகிறது. சாதாரணமாக, உங்கள் மணிக்கட்டில் உள்ள எலும்புகள் ஒருவருக்கொருவர் மென்மையாக சறுக்கி, உருட்டப்படுகின்றன. நிலவு சேதமடைந்தால், இந்த இயக்கம் ஒழுங்கற்றதாகிறது. எலும்புகள் அவற்றின் இயல்பான சீரமைப்பிலிருந்து விலகிச் செல்லக்கூடும், இது சுழற்சி தவறான சீரமைப்பு என்று அழைக்கப்படும் ஒரு பிரச்சனை. இந்த தவறான சீரமைப்பு மணிக்கட்டு மூட்டுவின் மற்ற பகுதிகளில் கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது, குறிப்பாக ரேடியஸ் எலும்பு ஸ்காஃபோயிட் எலும்பை சந்திக்கும் இடத்தில். காலப்போக்கில், இந்த சீரற்ற உடைப்பு அந்த குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் கீல்வாதத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த மாற்றங்களை முன்னோக்கி சிறந்த பாதையை தீர்மானிக்க பார்க்கிறார். இளைய நோயாளிகளில், நோக்கம் பெரும்பாலும் எலும்பை காப்பாற்றுவதாகும். கதிரியக்க ஆஸ்டியோடோமியங்கள் போன்ற நடைமுறைகள், இதில் முன்கை எலும்பு சரிசெய்யப்படுகிறது, பதின்ம வயதினரின் முடிவுகளையும் ரேடியோகிராஃபிக் கண்டுபிடிப்புகளையும் மேம்படுத்தலாம். மற்றவர்களுக்கு, தலைமைக் குறுகிய அல்லது வாஸ்குலரைஸ் எலும்பு மாற்றுதல் சமநிலை மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை மீட்டெடுக்க பரிந்துரைக்கப்படலாம். இந்த சிகிச்சைகள் உங்கள் மணிக்கட்டை இயல்பான முறையில் இயங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

எலும்பு கணிசமாக சரிந்துவிட்ட நிலையில், மூட்டு உறுதிப்படுத்தப்படுவதில் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. இரண்டு எலும்புகளை ஒன்றாக இணைக்கும் ஸ்காஃபோகாபிடேட் ஆர்த்ரோடெசிஸ் போன்ற அறுவை சிகிச்சைகள் வலியிலிருந்து நீண்டகால நிவாரணம் மற்றும் பிடியின் வலிமையை மேம்படுத்தலாம். இந்த நடைமுறைகள் சில இயக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தினாலும், அவை உங்கள் கையை திறம்பட பயன்படுத்த அனுமதிக்கும் ஒரு நிலையான தளத்தை உருவாக்குகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் நோயின் நிலை மற்றும் உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமான விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பார்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்கவும், உங்கள் மணிக்கட்டைப் பாதுகாக்கவும் நாங்கள் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்புடன் தொடங்குகிறோம். இந்த அணுகுமுறை உங்கள் கையில் உள்ள எலும்புகளில் அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஓய்வு அல்லது குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்க பரிந்துரைக்கலாம். உங்கள் மணிக்கட்டு மற்றும் கையில் இயக்கம் மற்றும் வலிமையைப் பராமரிக்க பிசியோதெரபி உதவுகிறது. இந்த முறைகள் நிலைமையைக் கண்காணிக்கும்போது உங்களை வசதியாக வைத்திருப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

எலும்புகள் இன்னும் வளர்ந்து வரும் இளம் நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகள் நல்ல மற்றும் சிறந்த முடிவுகளை அடைய முடியும் என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. பலருக்கு, இந்த பழமைவாத பாதை வலி மற்றும் செயல்பாட்டை நிர்வகிக்க போதுமானது. இருப்பினும், கீன்பாக் நோய் பொதுவாக ஒரு முற்போக்கான நிலை. இதன் பொருள் இது காலப்போக்கில் மோசமடையக்கூடும், இது கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால் மணிக்கட்டு மூட்டுகளில் மேம்பட்ட மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும். உங்கள் வழக்கமான சோதனைகளின் போது இந்த அறிகுறிகளை நாங்கள் உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கிறோம்.

அறுவை சிகிச்சையல்லாத நடவடிக்கைகள் போதுமான நிவாரணத்தை வழங்கவில்லை என்றால், மருத்துவ மேலாண்மை விருப்பங்களைப் பற்றி நாங்கள் விவாதிக்கிறோம். வலி மருந்துகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் அசௌகரியத்தையும் வீக்கத்தையும் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. சில சந்தர்ப்பங்களில், கூட்டுக்குள் நேரடியாக அழற்சியைக் குறைக்க ஊசிகளை நாங்கள் பரிசீலிக்கலாம். இந்த சிகிச்சைகள் தற்காலிக நிவாரணத்தை வழங்குகின்றன, மேலும் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவுகின்றன. அவை அடிப்படை எலும்பு மாற்றங்களை மாற்றியமைக்காது, ஆனால் அடுத்த படிகளை நாங்கள் தீர்மானிக்கும்போது உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தலாம்.

அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம் பாதிக்கப்பட்ட எலும்பை அகற்றுவது, இரத்த ஓட்டத்தை மீட்டெடுப்பது அல்லது மூட்டு நிலையை உறுதிப்படுத்துவது ஆகும். ரேடியஸ் எலும்பின் வடிவத்தை மாற்றுவதற்கான நடைமுறைகள், அதன் சொந்த இரத்த விநியோகத்துடன் புதிய எலும்பை மாற்றுவது அல்லது வலியைக் குறைக்க குறிப்பிட்ட எலும்புகளை ஒன்றாக இணைப்பது ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் நோயின் நிலை மற்றும் உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளைப் பொறுத்து தேர்வு செய்யப்படுகிறது.

டீனேஜ் நோயாளிகளுக்கு, ரேடியல் ஆஸ்டியோடோமியாக்கள் (முதுகெலும்பின் வடிவத்தை மாற்றுவது) அறிகுறிகள் மற்றும் எக்ஸ்-ரே கண்டுபிடிப்புகள் இரண்டையும் மேம்படுத்துவதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இந்த நடைமுறைகள் 75% நோயாளிகளுக்கு ஒரு தசாப்த கால முன்னேற்றத்தை வழங்க முடியும். முழங்கை சரிந்துவிட்ட நிலையில், ஸ்காஃபோகாபிடேட் ஆர்த்ரோடெசிஸ் போன்ற இணைவு நடைமுறைகள் குறிப்பிடத்தக்க வலி நிவாரணத்தையும் செயல்பாட்டு முன்னேற்றத்தையும் வழங்குகின்றன. உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கு எந்த விருப்பம் பொருந்துகிறது என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் விளக்குவார்.

மாற்றங்களைக் கண்காணிக்க எக்ஸ்-ரே மற்றும் எம்.ஆர்.ஐ போன்ற படங்களையும் நாங்கள் பயன்படுத்துகிறோம். சாதாரண எக்ஸ்-ரே சில நேரங்களில் சரிவின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைத் தவறவிடக்கூடும் என்றாலும், மேம்பட்ட படங்கள் உங்கள் மூட்டு எலும்பின் உண்மையான நிலையைக் காண எங்களுக்கு உதவுகின்றன. இது சரியான நேரத்தில் சரியான சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுப்பதை உறுதி செய்கிறது. உங்களுக்கு எளிய ஓய்வு அல்லது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டாலும், உங்கள் மணிக்கட்டு செயல்பாட்டைப் பாதுகாத்து வலியைக் குறைப்பதே எங்கள் நோக்கம்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

கெய்ன்பாக் நோய் என்பது ஒரு சிறிய மணிக்கட்டு எலும்புக்கு இரத்த விநியோகம் குறைந்து, அது பலவீனமடைந்து சரிந்து போகும் ஒரு நிலை ஆகும். இந்த செயல்முறை பொதுவாக முற்போக்கானது, அதாவது அது தானாகவே குடியேறாமல் காலப்போக்கில் மோசமடைகிறது. சிகிச்சை இல்லாமல், நிலை IV மாற்றங்களுக்கு முன்னேறலாம், இதில் மணிக்கட்டு மூட்டுகளில் குறிப்பிடத்தக்க உடைப்பு மற்றும் கண்ணீர் கீல்வாதம் அடங்கும். நோயின் சரியான பாதை முழுமையாக அறியப்படவில்லை, ஆனால் இது பெரும்பாலும் நிர்வகிக்கப்படாவிட்டால் தொடர்ச்சியான வலி மற்றும் இறுக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

சிகிச்சையுடன், உங்கள் முன்னோக்கு கணிசமாக மேம்படுகிறது. இந்த முன்னேற்றத்தை நிறுத்துவதற்கும் வலியைக் குறைப்பதற்கும் பல அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்கள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, ரேடியல் சுருக்கமான ஆஸ்டியோடோமியா - உங்கள் முன்கை எலும்பின் நீளத்தை சரிசெய்யும் ஒரு நடைமுறை - அறிகுறி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட 75% நோயாளிகளுக்கு ஒரு தசாப்த கால முன்னேற்றத்தை வழங்குகிறது. எதிர்மறையான அல்னார் மாறுபாடு, ஒரு குறிப்பிட்ட மணிக்கட்டு எலும்பு சீரமைப்பு உள்ள நோயாளிகளுக்கு நீண்டகால வலி நிவாரணத்திற்கு இந்த சிகிச்சை குறிப்பாக பயனுள்ளதாக இருக்கும். மற்ற நடைமுறைகள், ஸ்காஃபோகாபிடேட் ஆர்த்ரோடெசிஸ் (இரண்டு எலும்புகளை ஒன்றாக இணைத்தல்) அல்லது அருகிலுள்ள வரிசை கார்பெக்டோமியா (சிறிய மணிக்கட்டு எலும்புகளின் வரிசையை அகற்றுவது) போன்றவை நீடித்த, நீண்ட கால நன்மைகளை வழங்குகின்றன. இந்த அறுவை சிகிச்சைகள் பொதுவாக வலியைக் குறைக்கின்றன

சிகிச்சையுடன் கூட, நோய் எப்போதும் வேகமாக முன்னேறாது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிகிச்சையைப் பொருட்படுத்தாமல், 1 ஆண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கீன்பாக் நோயின் ரேடியோகிராஃபிக் முன்னேற்றம் சராசரியாக லேசானது. இதன் பொருள் அடிப்படை நிலை

நீடிக்கும்போது, எக்ஸ்-கதிர்களில் காணக்கூடிய மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் குறிப்பிட்ட கட்டத்திற்கும் அறிகுறிகளுக்கும் ஏற்ப திட்டத்தை வடிவமைப்பார் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். நீங்கள் ஒரு டீனேஜராக இருந்தாலும் அல்லது வயது வந்தவராக இருந்தாலும், நோக்கம் வலியை நிர்வகிப்பதும் உங்கள் மணிக்கட்டு செயல்பாட்டை வைத்திருப்பதும் ஆகும். முடிவுகள் பொதுவாக நேர்மறையானவை என்றாலும், யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருப்பது முக்கியம். நோய் பல காரணிகள் கொண்டது, மற்றும் தனிப்பட்ட முடிவுகள் வேறுபடுகின்றன, ஆனால் நவீன சிகிச்சைகள் வலி நிவாரணத்திற்கும் கை செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கும் நம்பகமான பாதைகளை வழங்குகின்றன.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

கீன்பாக் நோய் என்பது மணிக்கட்டில் ஏற்படும் ஒரு அரிய நிலை. இது பொதுவாக முற்போக்கான ஒரு பிரச்சினையாகக் கருதப்படுகிறது, இது முற்போக்கான மூட்டு மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும். இது எடுக்கும் சரியான பாதை முழுமையாக அறியப்படவில்லை. ஓய்வெடுப்பதன் மூலம் மேம்படாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்க வேண்டும். உங்கள் மணிக்கட்டில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மையைக் கண்டால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் கை பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழி கொடுத்தால் உதவியை நாடுங்கள். அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலைக்கு இடையூறு செய்தால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். வலியின் திடீர் மோசமடைவதும் கவனிப்பைத் தேடுவதற்கான ஒரு காரணமாகும். ஆரம்ப மதிப்பீடு இந்த சிக்கலான நிலையை திறம்பட நிர்வகிக்க உதவுகிறது.