

“மூட்டு அழற்சி பற்றிய விழிப்புணர்வு கையேடு”



நலக்கல்வி வழங்குபவர்

வீ. முத்துலட்சுமி

முதுநிலை செவிலிய மாணவி 2ம் ஆண்டு

செவிலியர் கல்லூரி, சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி.

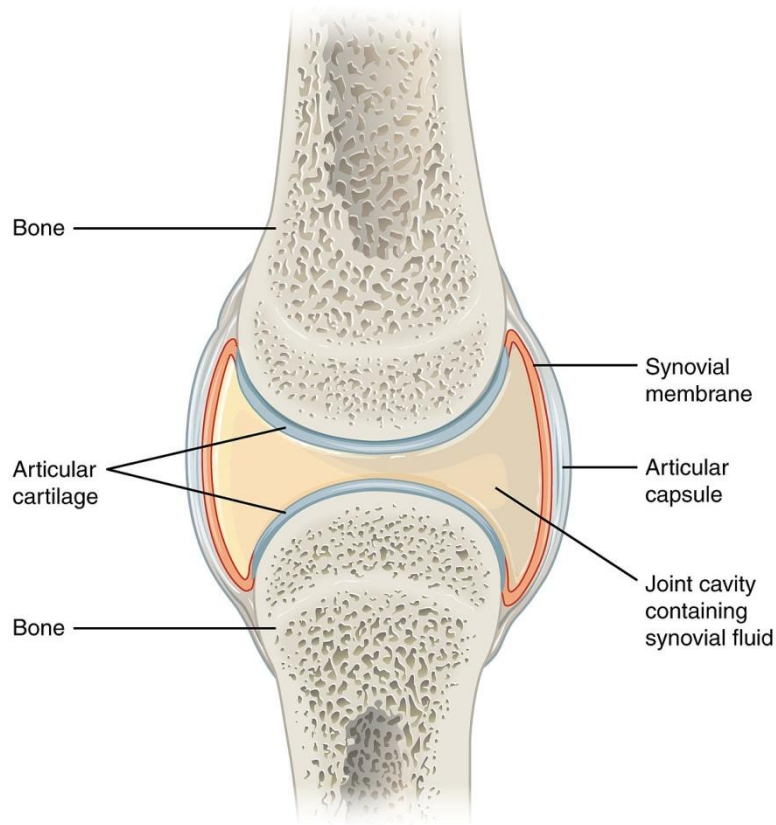
சென்னை - 600 003.

மூட்டு அழற்சி - புணர் நிர்மாணம் (விழிப்புணர்வு)

முன்னுரை :

- நம்முடைய மூட்டுகளை பாதிக்கின்ற பல்வேறு பிரச்சனைகளில் முக்கியமான ஒன்று இந்த முடக்கு வாதம் என்கிற ருமட்டாய்ட் ஆர்த்ரைடிஸ். நாம் இந்த நோயை பற்றி எளிமையாகப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிப்போம்.

மூட்டு என்பது என்ன ? நம்முடைய உடலில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட எலும்புகள் சேரும் இடத்தை மூட்டு என்கிறோம்.



முடக்கு வாத மூட்டு அழற்சி என்றால் என்ன ?

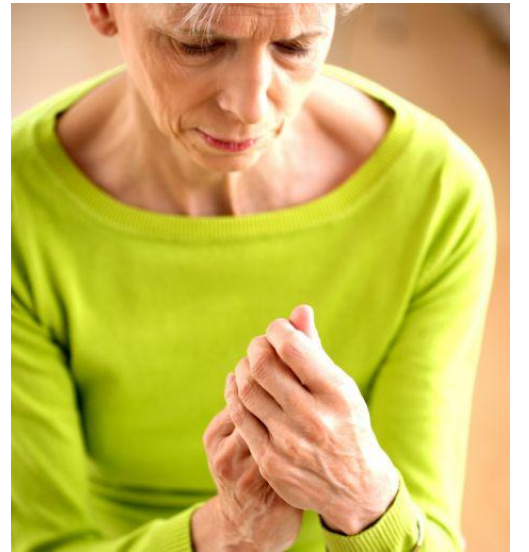
- மூட்டுக்குள் உள்ள இணைப்புத் திசுக்கள் இடம் மாறுவதாலும்
- மூட்டு சவ்வு வீக்கம் அடைவதாலும்.
- மூட்டு நீர் அதிகமாவதாலும் இதனை முடக்குவாத மூட்டு அழற்சி என்கின்றோம்.
- இது முக்கியமாக உடலில் உள்ள சிறு மூட்டுகள் மற்றும் பெறு மூட்டுகளை பாதிக்கும்.



©Chaowalit Seeneha / Shutterstock.com

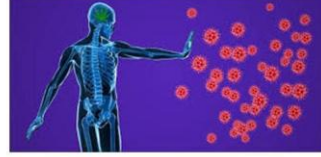
யாரை அதிகமாக பாதிக்கும் ?

- இந்நோய் பெரும்பாலும் பெண்களையே பாதிக்கும்.
- 20ல் இருந்து 40து வயதான மக்கள் பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுவார்.
- ஆண்களும் வயதானோரும் கூட பாதிக்கப்படலாம்.



இந்நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது ?

- காரணம் கண்டறிய படவில்லை
- பெரும்பாலும் மரப்பணு மாற்றங்கள் முக்கிய காரணம்
- சில எதிர்வினை நோய் தாக்குதலின் காரணம்
- உடல் மற்றும் மனரீதியான காரணம்
- புகைப் பிடித்தல்



இந்த நோயின் அறிகுறிகள் என்ன ?

மூட்டுவல - முக்கியமாக சிறுமூட்டுக்கள் வீங்கும் மணிக்கட்டுகள், முழங்கைகள், முழங்கால் மூட்டு மற்றும் கணுக்கால் மூட்டுக்கள் வீங்கும் மற்றும் வலி ஏற்படும் இது ஆறுவாரங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும். காலை எழுந்துவுடன் கைகளில் ஒரு இறுக்கத்தன்மை இருக்கும் இது அரைமணி நேரம் தாண்டி நீடிக்கலாம்.



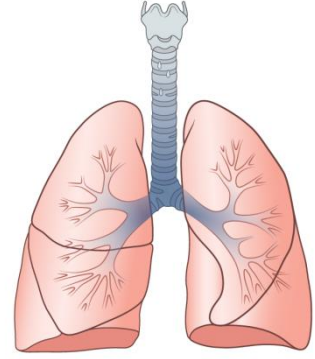
மூட்டு அழற்சியை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது ?

- உடல் பரிசோதனையின் மூலம் கண்டறியலாம்
- இது தவிர நோய் தொற்று ஏற்பட்டதை தெரிவிக்கிற மாதிரி CRP/ESR என்கின்ற இரண்டு பரிசோதனைகள் உதவுகின்றது.
- எக்ஸ்ரே, அல்ட்ராசவுண்ட் சிடி எம்.ஆர்.ஐ போன்ற கருவிகள் மூலம் இந்நோயை கண்டறியலாம்.



இந்நோய் வேறு எந்த உறுப்புகளை பாதிக்கும் ?

- இந்நோய் கண்கள் (உறுத்தல், சிவத்தல்) துறையீரல் இடைத்திசு நுரையீரல் நோய், நுரையிரல் சவ்வின் சுழற்சி மற்றும் நீர் சேர்த்தல், இருதயம், சீறு நீரகம், இரத்த நாளங்கள் நரம்புகள் போன்ற உறுப்புகளையும் பாதிக்கும்.



இந்நோய்குரிய மருத்துவ முறைகள் என்ன ?

- நோயின் தீவிரத்தன்மையை பொறுத்து NSAID மற்றும் DMARD போன்ற மருந்துகளோடு உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- முடக்குவாதம் நோயை கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் மாற்றி அமைக்கும் மருந்துகள் (DMRD) இந்த பிரிவில் உள்ள மருத்துவர்களால் முடக்கு வாதத்திற்கு கொடுக்கப்படுகிறது இவற்றை மருத்துவர் பரிந்துரைப்படி மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.



மருந்துகள் தவிர முடக்கு வாதத்தை கட்டுப்படுத்த வேறு என்ன செய்யலாம்:

1. ஹாட் பேக் - சூடான ஓத்தடம் தரலாம் : 10 - 20 நிமிடங்கள் செய்யலாம் - இது வலியை குறைக்க உதவுகிறது.



- இதனை மூட்டின் மேல் எந்த பாதிப்பு இன்றி இருந்தால் மட்டும் செய்ய வேண்டும்.
- சூடு / குளிர் தெரியாத நோய்கள் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பவர்கள் இதனை தவிர்தல் வேண்டும்.

2. கோல்ட் பேக் - குளிர் நீர் ஒத்தடம் :

குளிர் ஒத்தடம் : 20 நிமிடங்கள் மூட்டின் மேல் தரலாம் இதுவும் இரத்தக் குழாய்களை சுருங்கி விறிவடையச் செய்து வலி வீக்கத்தை குறைக்கிறது.

3) உணவு முறைகள் :

குறிப்பாக இந்நோய்க்கு இந்த உணவை சாப்பிடுங்கள் என்று எதும் இல்லை. நல்ல சமச்சீரான உணவு முக்கியமாக மீன் உணவில் உள்ள ஒமேக-3 என்கின்ற நல்ல கொழுப்பு அமிலம். எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடல் எடை கூடாமல் பர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் அதிகமான காய்கறிகள், பழங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.



4. உடற்பயிற்சி

- முடக்கு வாத நோயாளிக்கு சரியான உடற்பயிற்சி அவசியம் .
- குறிப்பிட்ட அளவிலான அசைவு, வலு மற்றும் திறன் சேர்க்கும் உடற்பயிற்சி அவசியம் (மிதமான நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், மிதிவண்டி ஒட்டுவது).



5. மூட்டு பாதுகாப்பு விஷயங்கள் :

ஸிபிலின்ட் என்கிற மூட்டு பாதுகாப்பு கவசங்களை பயன்படுத்தலாம். இதுவும் வலி வீக்கத்தை வெகுகாக குறைக்கும் இதில் நிறைய வகைகள் கிடைக்கிறது. மருத்துவரின் ஆலோசனைப் படி நமக்கு எது அதிக பலன் தருமோ அதை பயன்படுத்தலாம்.

சில மூட்டு கவசங்களை ஓய்வில் இருக்கும் போது பயன்படுத்தலாம். சில மூட்டு கவசங்களை வேலை செய்யும் போது பயன்படுத்தலாம் சிலவற்றை ஒழுங்கற்ற மூட்டை சரிசெய்வதற்கு பயன்படுத்தலாம்.



- நீண்ட நேரம் ஒரே நிலையில் அமர்ந்திருக்காதீர்கள்
- மாடிபடி ஏற கைத்தடி பயன்படுத்துங்கள்
- சரியான தட்டையான காலணிகளை பயன்படுத்துங்கள்
- மேற்கத்திய வகை கழிவறையை பயன்படுத்துங்கள்.
- தரையில் உட்காராமல் நாற்காலிகளில் அமருங்கள்
- மூட்டு கோணல் ஏற்படுவதை தவிர்த்துகொள்ள வேண்டி கால் மூட்டுக்கு தலையாணை வைக்க வேண்டாம்.

6. மன அழுத்தம் குறைப்பு :

இசை, பாட்டு நண்பர்களுடன் பேச்சு, தொலைக்காட்சி, நல்ல தூக்கம் என எது மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறதோ அதைச் செய்யுங்கள்.



7. தாம்பதியம்: தாம்பதிய உறவை உங்கள் மூட்டு வலிக்கு ஏற்ப அமைத்துக் கொள்ளலாம் உறவுக்கு முன்பு “ஹாட் பேக்” மூட்டுகளில் பயன்படுத்தலாம் வலி மருந்துகள் உங்கள் தாம்பதிய நேரத்தில் முழுமையாக பலன் அளிக்குமாறு சாப்பிடலாம், தாம்பத்தியால் உடலில் இயற்கையான வேதிபொருட்கள் உருவாகி மூட்டு அழற்சியை வெகுவாக குறைக்க உதவுகிறது.



**முடக்கு வாதத்தை முடக்கு
தாண்டு..... ...தடை தாண்டு**



மூட்டு அழற்சி நோயாளிகள்

– செய்யக்கூடியவை

- ✓ இயன்முறை வைத்தியர் சொல்லிக்கொடுத்த பயிற்சியை காலை, மாலை இருவேளை தவறாமல் செய்யவும்.
- ✓ காலை, மாலை இருவேளையும் சுடு தண்ணீர் ஒத்தடம் அல்லது தவிடு ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.
- ✓ மருத்துவர், சிறப்பு மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மாத்திரைகளைத் தவிர வேறு மாத்திரைகளை உட்கொள்ளக்கூடாது.
- ✓ மருத்துவரிடம் குறிப்பிட்ட இடைவேளையுடன் ஆலோசனைப் பெறுவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ✓ மாடிப்படி ஏறி இறங்கும்போது கைப்பிடி சுவரை உபயோகப்படுத்துவதை முறையாக்கிக் கொள்ளவும்.

- ✓ குத்துக்கால் இடும்போது ஏதாவது ஒரு பிடிப்பு கைகளிலிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- ✓ முடிந்தவரை மேலைநாட்டு முறையிலுள்ள கழிவறைகளை உபயோகப்படுத்தவும்.
- ✓ தவறி, இடறி கீழே விழுந்து மூட்டு அடிபடுவதை தவிர்க்க வீட்டில் எப்போதும் வெளிச்சம் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- ✓ சுண்ணாம்புச்சத்து உள்ள உணவு வகைகளை சாப்பிடுவதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- ✓ கைத்தடி மற்றும் நடப்பதற்கான உபகரணங்களை தேவையானபோது தவறாமல் பயன்படுத்தவும்.
- ✓ காலணி மற்றும் அதைச் சார்ந்த உபகரணங்களில் தேவையான மாற்றங்களை மருத்துவரின் ஆலோசனைப் பெற்று சரி செய்து கொள்ளவும்.

- ✓ அன்றாடம் உபயோகிக்கக்கூடிய ஆடைகளால் மூட்டின் அசைவு எந்த வகையிலும் பாதிக்காத வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- ✓ அதிக உயரமுள்ள காலணிகளை தவிர்க்கவும்.

மூட்டு அழற்சி நோயாளிகள்

– செய்யக்கூடாதவை

- ✗ பயிற்சி முறைகளை தேவைக்கு அதிகமாக செய்து துன்புற வேண்டாம்.
- ✗ அதிக நேரம் நிற்பதை தவிர்க்கவும்.
- ✗ அதிக தூரம் நடப்பதை தவிர்க்கவும்
- ✗ கைப்பிடி உதவியில்லாமல் குத்துக்காலிடுவதை தவிர்க்கவும்.
- ✗ தரையில் அமர்ந்து செய்யக்கூடிய காரியங்களை தவிர்க்கவும்.

- ❌ தேவையில்லாமல் கால்கள் மற்றும் தசைகளில் செய்யக்கூடாத மசாஜ் முறைகளை தவிர்க்கவும்
- ❌ குழந்தைகளை மூட்டு மிதிக்க அனுமதிக்காதீர்கள்
- ❌ மாடிப்படிகளில் ஏறும் போதும் இறங்கும்போதும் கைப்பிடி சுவரை தவிர்க்காதீர்கள்.
- ❌ பாரம் சுமக்க வேண்டாம்.
- ❌ கிழிந்த நஞ்சுபோன காலணிகளை தவிர்க்கவும்.
- ❌ சம்மணம் போட்டு உட்காருவதை தவிர்க்கவும்.
- ❌ களிம்புகள் மற்றும் தேவையற்ற எண்ணெய் பூசுவதை தவிர்க்கவும்.
- ❌ வழுக்கக்கூடிய தரையினை தவிர்க்கவும்.
- ❌ முடிந்தவரை இந்தியமுறை கழிவறையை தவிர்க்கவும்.

மூட்டு அழற்சி நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு

நோயாளிகள்

செய்யக்கூடியதும்,

செய்யக்கூடாதவைகளும்



ஆராய்ச்சி மாணவி

வீ.முத்துலட்சுமி

இரண்டாம் ஆண்டு

முதுநிலை பட்டப்படிப்பு மாணவி (செவிலியம்),
செவிலியர் கல்லூரி, சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை-600 003.