

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

ராப்டோமயோலிசிஸ்



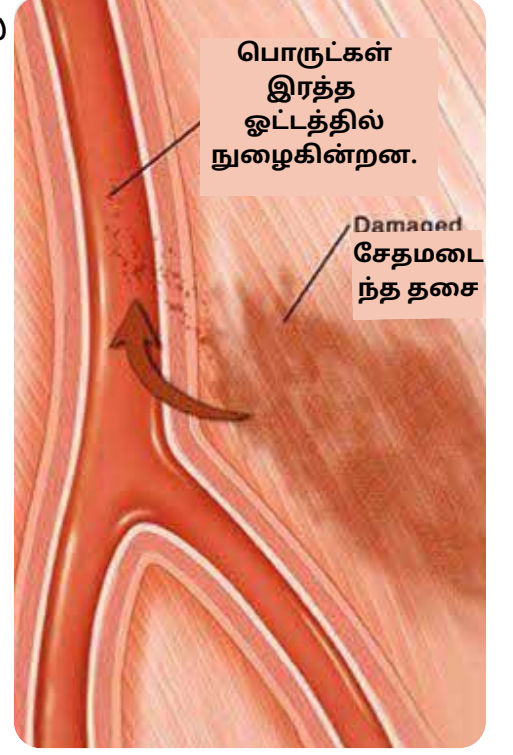
ராப்டோமயோலிசிஸ் என்றால் என்ன?

ராப்டோமயோலிசிஸ் என்பது சேதமடைந்த தசை அதன் பொருட்களை இரத்த ஓட்டத்தில் வெளியிடும் ஒரு நிலை.

இது உடலில் கடுமையான பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்,

அவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

- உடல் சரியாக வேலை செய்ய சரியான அளவு தாதுக்கள் தேவைப்படுவதால் இரத்தத்தில் தாதுக்களின் ஏற்றத்தாழ்வு ஏற்படுகிறது.
- ராப்டோமயோலிசிஸின் போது வெளியாகும் ஆபத்தான பொருளால் ஏற்படும் சிறுநீரக பாதிப்பு.



யார் ஆபத்தில் உள்ளனர்?

பின்வருவனவற்றில் மிகவும் பொதுவானது:



- குறிப்பாக பயிற்சி பெறாத நபர்களில், தீவிரமான உடல் செயல்பாடுகளைச் செய்யுங்கள். விளையாட்டு வீரர்கள் அல்லாதவர்கள்).
- நீண்ட நேரம் ஒரே நிலையில் படுக்கவும்.
- அதிர்ச்சியால் (வெளிப்புற சக்திகள்) நேரடி தசை காயம் ஏற்பட்டது.

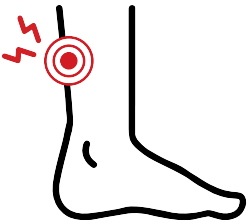
குறைவான பொதுவானது ஆனால் பின்வருபவர்களுக்கு ஏற்படலாம்:



- பல்வேறு வகையான தொற்றுக்கள் (எ.கா. பாக்டீரியா, வைரஸ் மற்றும் பூஞ்சை தொற்றுக்கள்).
- பிறக்கும்போதே தசைப் பிரச்சினைகள் இருக்கும்.
- சில மருந்துகள் மற்றும் நச்சுப் பொருட்களை உட்கொள்ளுங்கள்.

அறிகுறிகள் என்ன?

சில நோயாளிகளுக்கு எந்த புகாரும் இல்லை, மற்றவர்கள் பொதுவான அறிகுறிகளை அனுபவிக்கலாம், அவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:



தசை வலி மற்றும்/
அல்லது
பலவீனம்



பழுப்பு, சிவப்பு
அல்லது தேநீர்
நிற சிறுநீர்

ராப்டோமயோலிசிஸுக்கு சோதனை இருக்கிறதா?

ராப்டோமயோலிசிஸ் சந்தேகிக்கப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் இரத்தம், சிறுநீர் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு, அதனால் ஏற்பட்ட ஏதேனும் பிரச்சனைகளை சரிபார்க்கலாம்.

நான் எப்படி சிகிச்சை பெற வேண்டும்?

உங்கள் மருத்துவர் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கிய சிகிச்சைகளை வழங்கலாம்:



நரம்பு வழி நீரேற்றம்

இது ஒரு மெல்லிய குழாய் வழியாக உங்கள் நரம்புகளுக்குள் திரவங்களை செலுத்துவதன் மூலம் செய்யப்படுகிறது, இது பின்வருவனவற்றைச் செய்ய உதவுகிறது:

- போதுமான சிறுநீர் உற்பத்தியைப் பராமரித்தல்.
- உங்கள் உடலில் இருந்து நச்சுப் பொருட்களை அகற்றவும்.
- சிறுநீரக செயலிழப்பைத் தடுக்கவும்.



மருந்துகள்

தசை வலி போன்ற அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம்.



டயாலிசிஸ்

இது சிறுநீரகங்கள் சரியாக வேலை செய்வதை நிறுத்தும்போது இரத்தத்தில் இருந்து கழிவுப்பொருட்கள் மற்றும் அதிகப்படியான திரவத்தை அகற்றும் ஒரு செயல்முறை.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ளபடி துணை சிகிச்சைகள் சிறுநீரக பாதிப்பை நிர்வகிக்க போதுமானதாக இல்லாவிட்டால் டயாலிசிஸ் தேவைப்படலாம்

வீட்டு பராமரிப்பு ஆலோசனை



நீரேற்றமாக இருக்கவும்,
அதிக வெப்பமடைவதைத்
தவிர்க்கவும் ஏராளமான
திரவங்களை குடிக்கவும்.



ராப்டோமயோலிசிஸின்
அறிகுறிகள் மற்றும்
அறிகுறிகளைக் கற்றுக்
கொள்ளுங்கள், மேலும் ஒவ்வொரு
நாளும் நல்ல அளவு சிறுநீரை
(தோராயமாக ஒன்று முதல்
இரண்டு லிட்டர் வரை)
வெளியேற்றுவதை
உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



சில வாரங்கள் முதல் ஒரு
மாதம் வரை (எ.கா. மாரத்தான்
ஓட்டம்) ஓய்வெடுத்து, உடல்
ரீதியாக தீவிரமான
செயல்பாடுகளைத்
தவிர்க்கவும்.