

ကျီးပေါင်းရောဂါ: ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်သောပြဿနာ

ကျီးပေါင်းသည် မသန်စွမ်းမှုဖြစ်စေနိုင်သော အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ လူသန်းပေါင်း ၅၂၀ တွင် ကျီးပေါင်းရောဂါ (OA) ရှိသည်။



ကျီးပေါင်းရောဂါ အားလုံး၏ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း သည် ဒူးခေါင်းကျီးပေါင်းရောဂါ ဖြစ်သည်။

အခြေအနေ၂၉၁ ခုနှင့် လေ့လာခဲ့သည့် ကမ္ဘာ့လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ပေါင်ရိုးနှင့် ဒူးခေါင်းကျီးပေါင်းသည် မသန်စွမ်းမှုဖြစ်စေနိုင်ချေ နိပါတ်အဆင့် ၁၁ တွင် ရပ်တည်ခဲ့သည်။



၂၀၁၇ ခုနှစ် တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ လူဦးရေ ၉.၆ သန်းသည် ကျီးပေါင်းကြောင့်ဖြစ်သော မသန်စွမ်းမှုဖြင့် နေထိုင်ခဲ့ကြသည်။

၁၉၉၀ မှ ၂၀၁၉ ခုနှစ်အတွင်း ကျီးပေါင်းရောဂါ ခံစားခဲ့ရသူ တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် ၄၈ ရာခိုင်နှုန်း တိုးလာသည်။



ကျီးပေါင်းရောဂါဆိုတာဘာလဲ။

ကျီးပေါင်းရောဂါသည် အဖြစ်အပျက်အဆစ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လှုပ်ရှားနိုင်သည့် မည်သည့်အဆစ်ကိုမဆို သက်ရောက်ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် ဒူးဆစ်၊ ပေါင်ဆစ်နှင့် လက်များကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ကျီးပေါင်းသည် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဆစ်တွင် အသေးစား သို့မဟုတ် ကြီးကြီးမားမား ဒဏ်ရာတစ်ခုမှ စတင်နိုင်သည်။ ရောဂါဖြစ်စဉ်အစောပိုင်း၌ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုပြင်နိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များရှိသည်။ ရောဂါတိုးလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်၏ပြုပြင်မှုစနစ်သည် ထိန်းထားမနိုင်တော့ဘဲ အရိုးနုများပါးလာခြင်း၊ အရိုးပုံစံများပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အရိုးအဖုနှင့် အဆစ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း အပါအဝင် အဆစ်တစ်ရပ်များ စတင်ယိုယွင်းကာ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးလာတော့သည်။

ဤပြောင်းလဲမှုများကြားမှ အဆစ်သည် နာကျင်မှု သို့မဟုတ် တင်းမာမှုမရှိဘဲ ပုံမှန်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သေးသည်။



ကျီးပေါင်းကို အောက်ပါအကြောင်းအရာ တို့ဖြင့် ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။

- နာကျင်ခြင်း။
- လုပ်ငန်းဆောင်တာလုပ်ကိုင်နိုင်မှုများ ချို့ယွင်းခြင်း။
- ကြွက်သားအားနည်းခြင်း။
- အရိုးအဆစ်တောင့်တင်းခြင်း။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဘဝနေထိုင်မှုအဆင့်အတန်းကို လျော့ကျစေခြင်း။

ကျီးပေါင်းရောဂါကို ဘာတွေကဖြစ်စေသလဲ

ကျီးပေါင်းရောဂါကို ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းကိုမူ တိတိကျကျ မသိရသေးပါ။ ကျီးပေါင်းရောဂါဖြစ်နိုင်ချေမြင့်တက်စေသည့် အန္တရာယ်အချက်များတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း သို့မဟုတ် အဝလွန်ခြင်း၊
- ယခင်အဆစ်ဒဏ်ရာရှိခြင်း၊ အဆစ်ခွဲစိတ်ကုသမှုရှိခဲ့ခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် အဆစ်ကို အလွန်အကျွံအသုံးပြုခဲ့ခြင်း၊
- မျိုးရိုးဗီဇ (ဥပမာ မိသားစုတွင် ကျီးပေါင်းရောဂါခံရှိခြင်း) ၊

လူတစ်ဦးသည် အောက်ပါအချက်များနှင့်ကိုက်ညီပါက ဆေးစစ်ချက်များမပါပဲ ကျီးပေါင်းရောဂါအဖြစ် အမည်တပ်နိုင်ပါသည်။

- အသက် ၄၅ သို့မဟုတ် ၄၅ နှင့်အထက်* ဖြစ်ပါက
 - လှုပ်ရှားမှုနှင့်ဆက်စပ်သော အဆစ်အမြစ်နာကျင်မှုများရှိပါက
 - နံနက်ပိုင်းတွင် အဆစ်အမြစ်တောင့်တင်းမှု သို့မဟုတ် မိနစ်သုံးဆယ်ထက်မပိုသော အဆစ်အမြစ်တောင့်တင်းမှုများ မရှိပါက
- * အသက် ၄၅ နှစ်အောက် လူများတွင်လည်း များသောအားဖြင့် အဆစ်အမြစ်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် ကျီးပေါင်းရောဂါအား ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။



အကြောအဆစ်ကုထုံးသည် ကျီးပေါင်းရောဂါကို မည်သို့ကူညီနိုင်ပါသနည်း။

လေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျီးပေါင်းရောဂါအတွက် ပထမတန်း ကုသမှုဖြစ်သည်။ အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များသည် သင့်အား အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းများရွေးချယ်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ရုံသာမက၊ နာကျင်မှုသက်သာစေရန်နှင့် ကျီးပေါင်းရောဂါအား ထိန်းချုပ်ထိန်းသိမ်းစေရန်အတွက် အကြံဉာဏ်နှင့်အသိပညာများ ပေးဝေနိုင်ပါသည်။ အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များသည် သင်၏ အဆစ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ကို တိုးတက်လာစေရန်သာမက ကြွက်သားများ သန်မာလာစေရန်တို့ကို ပါ သင်ပြပေးနိုင်ပါသည်။

အဆစ်အစားထိုးကုသမှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါက ခွဲစိတ်မှုမပြုလုပ်မီနှင့် ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ပြီးတွင် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်နှင့် ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်သည် ခွဲစိတ်မှုမှ အကောင်းဆုံးအကျိုးရလဒ်ရရှိစေရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုပြီးနောက် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday