கூன் விழுவதற்கான காரணிகளும் தடுப்பதற்கான பாதுகாப்புமுறையும்

Written by Administrator
Monday, 01 April 2013 00:19

நாம் ஒவ்வொருவருமே முதுமை என்ற ஒன்றை நோக்கி அன்றாடம் பயணம் செய்துகொண்டு இருக்கிறோம். முதுமை வந்துவிட்டால் அதில் கூன் விழுதல் நிகழ்வு இயல்பான ஒன்று. முதுமையில் கூன் விழுதலுக்கு பல காரணங்கள் உள்ளது. அவற்றில் மிக முக்கியமான ஒன்று முதுகெலும்பு பாதிப்படைதல் (Degeneration of vertebrae) லாகும்.

மனித உடலின் பின்புறத்தில், கழுத்துப் பகுதியில் ஆரம்பித்து, அடிப்பகுதியிலுள்ள `பிருஷ்டம்’ வரை உள்ள தண்டுவடத்தில், அடுக்கடுக்காக, ஒன்றன் கீழ் ஒன்றாக, வரிசையாக, 33 முதுகெலும்புகள் அமைந்துள்ளன. இதற்கு `வெர்டிப்ரே’ என்று பெயர். மனிதன் முதற்கொண்டு, பாலூட்டி விலங்குகள் அனைத்திற்கும் இந்த முதுகெலும்பு கள் உள்ளன.

1 / 6

கூன் விழுவதற்கான காரணிகளும் தடுப்பதற்கான பாதுகாப்புமுறையும்

Written by Administrator
Monday, 01 April 2013 00:19

ஒவ்வொரு முதுகெலும்புக்கும் இடையில், `இன்டர் வெர்டிப்ரல் டிஸ்க்’ என்று சொல்லக்கூடிய அதிக எடையைத் தாங்கக்கூடிய, அதிர்ச்சியைத் தாங்கக்கூடிய, `ஷாக் அப்ஸார்பர்’ என்று சொல்வார்களே, அதைப் போன்ற ஒரு `அதிர்ச்சி தடுப்பான் டிஸ்க்’ இருக்கிறது.

முதுகெலும்பில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

முதலில் கழுத்துப் பகுதியில் உள்ள முதுகெலும்புகள் (வம்சிகள்) பழுதுபடக் காரணம் தலையில் அதிக பளு தூக்குவது. மேலும் கவிழ்ந்த நிலையில் நீண்ட நேரம் வேலை செய்வது போன்ற காரணங்களால் கழுத்து வம்சிகள் குறிப்பாக 6வது மற்றும் 7வது (C6,C7) (Cervical vertebrae) வம்சிகள் பாதிக்கப்பட்டு, சில சமயம் முதுகு எலும்பு தேய்மானம் ஏற்பட்டு அதன் விளைவாக கழுத்து முன்னுக்குத் தள்ளப்பட்டு அதன் இயல்பான (normal posture) நிலையிலிருந்து மாறி கூன் விழுந்தது போன்ற தோற்றத்தைத் தருகிறது.

இதேபோல் வயது முதிர்ந்த காலத்தில் இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள வம்சிகளில் (Lumbar vertebrae) வரும் பழுது மற்றும் தேய்மானம் வழக்கமானது.

குறிப்பாக 4,5 வது இடுப்பு வம்சிகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு மிகவும் சாதாரணமான ஒன்று.

சேதமடைவதற்கான பொதுவான காரணிகள்

· அதிகப்படியான பளு தூக்குதல்

· இயந்திரங்களில் அதிக நேரம் பணியாற்றுதல்

· அதிகமாக இரண்டு, நான்கு சக்கர வாகனங்களை உபயோகித்தல்.

2 / 6

கூன் விழுவதற்கான காரணிகளும் தடுப்பதற்கான பாதுகாப்புமுறையும்

Written by Administrator
Monday, 01 April 2013 00:19

· பொருத்தமில்லாத இருக்கைகளில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்தல்

· புகைப்பழக்கம்

· மது, போதைப் பழக்கம்

· மன உளைச்சலுடன் நீண்ட நேரம் பணியாற்றுதல்.

· மிகுந்த கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை

· விபத்தால் முதுகுப் பகுதியில் ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருத்தல்.

வம்சிகளின் இடைத்தட்டு பிறழ்ச்சி

பொதுவாக இடுப்பு வம்சிகளில் ஒரு வம்சிக்கும் மற்றொரு வம்சிக்கும் இடையில் இருக்கும், வம்சி இடைத்தட்டானது அடிபடும் போதும், அல்லது மேற்சொன்ன பல காரணங்களினாலும், தான் இருக்கும் இயல்பான இடத்திலிருந்து விலகி விடுகிறது.

இதனால் மேலும் கீழும் இருக்கும் வம்சிகள் நேரடியாக ஒன்றுடன் ஒன்று உராய்வதால், அது நாளடைவில் எலும்புத் (Erosion) தேய்மானம் ஏற்பட்டு முதுகெலும்பு அமைப்பு இயல்பான நிலையிலிருந்து (Posture)) விலகி சற்று முன்னோக்கி சாய்ந்து கூன் போன்ற தோற்றத்தைத் தருகிறது.

3 / 6

கூன் விழுவதற்கான காரணிகளும் தடுப்பதற்கான பாதுகாப்புமுறையும்

Written by Administrator
Monday, 01 April 2013 00:19

எலும்புகளின் துணை வளர்ச்சி

சில நேரம் இந்த வம்சிகளுக்கு அருகில் ஒரு சிறு எலும்புத்துண்டு வளர்ந்து (Osteophytes) அது நாளடைவில் வம்சித் துளை (Inter vertebral foraman) யை சூழ்ந்து வளர்ச்சி அடைவதால் அப்பகுதியில் உள்ள நரம்புகள் அழுத்தப்பட்டு, மிகுந்த வலியை உண்டாக்குகிறது.

காச நோயினால் கூன் விழுதல்

50 விழுக்காடு, காச நோயின் காரணமாக முதுகெலும்பு பாதிக்கப்பட்டு அவை பழுதாகி அதன் இயல்பான நிலை மாறி கூன் விழுவதற்கு காரணமாகிறது.

சத்துப் பற்றாக்குறை

வயதான காலங்களில் வைட்டமின் டி மற்றும் கால்சியம் சத்து போதிய அளவு கிடைக்காமல் போவதால் எலும்புகள் வன்மை குன்றி, மெலிவுற்று (Osteoporosis) அதனாலும் கூன் விழுவதற்கு காரணமாகிறது.

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் அதிக எடையுள்ள புத்தகப் பையைச் சுமந்து செல்கின்றனர். இதனால், அவர்களின் முதுகெலும்பு, தண்டுவடம் பகுதி கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. தசை நார்கள் கெட்டுப் போகிறது. 5 து முதலே குழந்தைகள் முதுகு வலிக்கு ஆளாகின்ற நிலைமை தற்போது உண்டாகி-யுள்ளது. மேலும், அதிக எடையால் புத்தகப்பை பின்னோக்கி இழுக்கப்படும் போது அக்குளில் இருந்து கைகளுக்குப் போகும் நரம்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

இதுவே தொடர்ந்து நிகழ்ந்தால், கைகள் செயலிழந்து போவதற்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளது. பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் விளையாட்டு, பொழுதுபோக்கு என சந்தோசமாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் குழந்தைகளின் மனநிலை சரியாக இருக்கும் என்று எழும்பூர் குழந்தைகள் நல மருத்துவமனை எலும்பு மூட்டு சிகிச்சைப் பிரிவின் தலைவர் (டீன்) டாக்டர் முகமது இஸ்மாயில் தெரிவித்துள்ளார்.

பள்ளிப் பிள்ளைகள் அதிக எடையினைச் சுமப்பதால் அவர்களுக்கு உடல் உபாதைகள் மட்டுமல்லாது, மனம் தொடர்பான பிரச்சினை-களும் ஏற்படுகின்றன. இதனால், அவர்களுக்குப் படிப்பில் ஆர்வம் குறைய வாய்ப்புள்ளது.

4 / 6

கூன் விழுவதற்கான காரணிகளும் தடுப்பதற்கான பாதுகாப்புமுறையும்

Written by Administrator
Monday, 01 April 2013 00:19

கை கால் வலி, முதுகுவலி, தலைவலி, உள்ளிட்ட உபாதைகளும் ஏற்படுகின்றன. மேலும், பிள்ளைகள் அதிக எடை சுமப்பதால் அவர்களின் எலும்பு வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் முதுகு கூன் விழுவது உள்ளிட்ட உடல் குறைபாடுகள் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது என்று டில்லியிலுள்ள குழந்தைகள் நல மருத்துவர் சமீர் கூறியுள்ளார்.

கல்வி கற்பிக்கும் முறையே நவீனமயமாகி வரும் இக்காலத்தில் மாணவர்களின் புத்தகச் சுமையைப் பெருமளவில் குறைக்க வாய்ப்புள்ளது.

பாடப்புத்தகங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்து, சி_டி, யு.எஸ்பி, பிளாஷ் டிரைவ்ஸ் உள்ளிட்டவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். இதற்கு வாய்ப்பில்லாத பள்ளிகளில், லாக்கர் சிஸ்டத்தை அமூதலாம். இதனால், மாணவர்களின் புத்தகச் சுமையை ஓரளவுக்குக் குறைக்க முடியும்.

கூன் விழுவதை தடுக்கும் வழிகள்

கவிழ்ந்த நிலையில் செய்யும் வேலைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

சற்று மல்லாந்து படுத்து ஓய்வு எடுக்கலாம்.

வயது முதிர்ந்த காலத்தில் வாதத்தை மிகுதிப்படுத்தும் உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் போன்றவற்றையும், வாதம்உண்டாக்கும் பருப்பு வகைகளையும் தவிர்க்கலாம்.

அடிக்கடி வெந்நீர் ஒற்றடமிடுதல் நல்லது.

5 / 6

கூன் விழுவதற்கான காரணிகளும் தடுப்பதற்கான பாதுகாப்புமுறையும்

Written by Administrator
Monday, 01 April 2013 00:19

பத்மாசனம், சித்தாசனம், சக்கராசனம், தனுராசனம் போன்ற முதுகெலும்புக்கு வன்மை உண்டாக்கும் ஆசனங்களை மேற்கொள்வது மிகவும் நல்லது.

6 / 6