



நாம் ஓவ்வொருவரும் முதுமடை என்ற ஒன்றை நோக்கி அன்றாடம் பயணம் செய்துகொண்டு இருக்கிறோம். முதுமடை வந்துவிட்டால் அதில் கபன் விழுதல் நிகழ்வது இயல்பான ஒன்று. முதுமடையில் கபன் விழுதலுக்கு பல காரணங்கள் உள்ளது. அவற்றில் மிக முக்கியமான ஒன்று முதுகலும்பு பாதிப்படைதல் (Degeneration of vertebrae) லாகும்.

மனித உடலின் பின்புறத்தில், கழுத்துப் பகுதியில் ஆரம்பித்து, அடிப்பகுதியிலுள்ள 'பிரஷ்டம்' வரை உள்ள தண்டுவடத்தில், அடக்கடக்காக, ஒன்றன் கீழ் ஒன்றாக, வரிசையாக, 33 முதுகலும்புகள் அமைந்துள்ளன. இதற்கு 'வெர்டிபிரே' என்று பெயர். மனிதன் மூத்தர்கொண்டு, பாலிட்டி விலங்குகள் அனதைத்திற்கும் இந்த முதுகலும்புகள் உள்ளன.

Written by Administrator
Monday, 01 April 2013 00:19

ஊவ்வொரு மூதுகலும்புக்கும் இடயில், `இன்டர் வரெ்டிபர்ல் டிஸ்க்` ஂன்று
஑லல்க்குடிய அதிக ஂடயைதை தூங்கக்கூடிய, அதிர்஑்஑ியதை தூங்கக்கூடிய, `஑ாக்
அப்ஸார்பர்` ஂன்று ஑லலவார்களடே, அதபைப் ப஑ோன்ற ஓர் `அதிர்஑்஑ி தடூப்பான டிஸ்க்`
இரூக்கிறது.

ஊவ்வொரு மூதுகலும்புக்கும் இடயில், `இன்டர் வரெ்டிபர்ல் டிஸ்க்` ஂன்று

மூதலில் கழூத்துப் பகூதியில் ஁ள்ள மூதுகலும்புகள் (வம஑ிகள்) பழூதுபடக் காரணம்
தலயில் அதிக ப஑ு த஑ுக் கூவது. மலூம் கவிழ்ந்த நிலயில் நீ ஂண்ட நரேம் வலேை
஑யெவது ப஑ோன்ற காரணங்களால் கழூத்து வம஑ிகள் கூறிப்பாக 6வது மற்றும் 7வது
(C6,C7) (Cervical vertebrae) வம஑ிகள் பாதிக்கப்பட்டு, ஑ில ஑மயம் மூதுகூ ஂலும்பு
தயேமானம் ஏற்பட்டு அதன் விளவைக கழூத்து மூன்னுக்கூத் தள்ளப்பட்டு அதன்
இயல்பான (normal posture) நிலயிலிருந்து மாறி க஑ின் விழூந்தது ப஑ோன்ற த஑ோற்றத்ததை
தரூகிறது.

இதபேலால் வயது மூதிர்ந்த காலத்தில் இடூப்புப் பகூதியில் ஁ள்ள வம஑ிகளில் (Lumbar
vertebrae) வரூம் பழூது மற்றும் தயேமானம் வழக் கமானது.

கூறிப்பாக 4,5 வது இடூப்பு வம஑ிகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு மிகவும் ஑ாதாரணமான
ஓன்று.

ஊவ்வொரு மூதுகலும்புக்கும் இடயில், `இன்டர் வரெ்டிபர்ல் டிஸ்க்` ஂன்று

• அதிகப்படியான ப஑ு த஑ுக் கூதல்

• இயந்திரங்களில் அதிக நரேம் பணியாற்றூதல்

• அதிகமாக இரண்டூ, நான்கூ ஑க் கர வாகனங்களை ஁பய஑ூகித்தல்.

Written by Administrator
Monday, 01 April 2013 00:19

• பொருத்தமில்லாத இருக்கைகளில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்து வலையைச் செய்தல்

• புகைப் பழக்கம்

• மது, பதோதபைப் பழக்கம்

• மன உளைச்சலுடன் நீண்ட நேரம் பணியாற்றுவது.

• மிகுந்த கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை

• விபத்தால் முதுகுப் பகுதியில் ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால்.

000000000000 000000000000 000000000000

பொதுவாக இடப்படுவது வம்சிகளில் ஒரு வம்சிக் கும் மற்றொரு வம்சிக் கும் இடையில் இருக்கும், வம்சி இடத்தைத் தட்டானது அடிப்படும் போதும், அல்லது மறேச் சொன்ன பல காரணங்களினாலும், தான் இருக்கும் இயல்பான இடத்திலிருந்து விலகி விடுகிறது.

இதனால் மலேமும் கீழும் இருக்கும் வம்சிகள் நரேடியாக ஒன்றுடன் ஒன்று உராய்வதால், அது நாளடைவில் எலும்புத் (Erosion) தயேமானம் ஏற்பட்டு முதுகிலும்பு அமைப்பு இயல்பான நிலையிலிருந்து (Posture)) விலகி சற்று முன்னகோக்கி சாய்ந்து கபின் போன்ற தோற்றத்தை தருகிறது.

Written by Administrator
Monday, 01 April 2013 00:19

00000000000000 0000 0000000000

சில நரேம் இந்த வம்சிகளாகக் கு அருகில் ஒரு சிறு எலும்புத்துண்டு வளர்ந்து (Osteophytes) அது நாளடைவில் வம்சித்துளை (Inter vertebral foramen) யை சீழ்ந்து வளர்ச்சி அடவைதால் அப்பகுதியில் உள்ள நரம்புகள் அழுத்தப்பட்டு, மிகுந்த வலியை உண்டாக்குகிறது.

000 0000000000 0000 0000000000

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

00000000 00000000000000

வயதான காலங்களில் வடைட்டின் டி மற்றும் கால்சியம் சத்து போதிய அளவு கிடக்காமல் போவதால் எலும்புகள் வன்மையாகுண்டு, மெலிவுற்று (Osteoporosis) அதனாலும் கபின் விழுவதற்கு காரணமாகிறது.

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் அதிக எடையுள்ள புத்தகப் பையைச் சூமந்து செல்கின்றனர். இதனால், அவர்களின் முதுகெலும்பு, தண்டுவடம் பகுதி கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. தசை நாரங்கள் கெட்டுப் போகிறது. 5 து முதலே குழந்தைகள் முதுகை வலிக்கு ஆளாகின்ற நிலைமை தற்போது உண்டாகியுள்ளது. மேலும், அதிக எடையால் புத்தகப்பை பின்னோக்கி இழுக்கப்படும் போது அக்கூளில் 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 எழும்பிர் குழந்தைகள் நல மருத்துவமனை எலும்பு மட்டும் சிகிச்சைப் பிரிவின் தலைவர் (டீன்) டாக்டர் முகமது இஸ்மாயில் திரிவித்துள்ளார்.

பள்ளிப் பிள்ளைகள் அதிக எடையினால் சூமப்பதால் அவர்களுக்கு உடல் உபாதைகள் மட்டுமல்லாது, மனம் தொடர்பான பிரச்சினைகளும் ஏற்படுகின்றன. இதனால், அவர்களுக்குப் படிப்பில் ஆர்வம் குறைய வாய்ப்புள்ளது.

Written by Administrator
Monday, 01 April 2013 00:19

கலை கால வலி, முதுகுவலி, தலவலி, உள்ளிட்ட உபாதைகளும் ஏற்படுகின்றன. மலும், பிள்ளைகள் அதிக எடை சம்பந்தமாக அவர்களின் எலும்பு வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் முதுகை கடுகி விழுவது உள்ளிட்ட உடல் குறைபாடுகள் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது என்று டில்லியிலுள்ள குழந்தைகள் நல மருத்துவ சமீர் கடுயுள்ளார்.

கல்வி கடுபிக்கும் முறையே நவீனமயமாகி வரும் இக்காலத்தில் மாணவர்களின் புத்தகச் சம்பையைப் படுமளவில் குறைக்க வாய்ப்புள்ளது.

பாடப்புத்தகங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்து, சிடி, யு.எஸ்பி, பிளாஷ் டிரைவ்ஸ் உள்ளிட்டவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். இதற்கு வாய்ப்பில்லாத பள்ளிகளில், லாக்ரர் சிஸ்டத்தை அமுதலாம். இதனால், மாணவர்களின் புத்தகச் சம்பையை ஓரளவுக்குக் குறைக்க முடியும்.

0000 00000000 0000000000 00000000

கவிழ்ந்த நிலையில் செய்யும் வலைகளைத் தவிரக்கலாம்.

சற்று மல்லாந்து படுத்து ஓய்வு எடுக்கலாம்.

வயது முதிர்ந்த காலத்தில் வாதத்தை மிகுதிப்படுத்தும் உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் போன்றவற்றையும், வாதம் உண்டாக்கும் படுப்பு வகையையும் தவிரக்கலாம்.

அபிக்கடி வடுநீர் ஓற்றடுமிடுதல் நல்லது.

Written by Administrator
Monday, 01 April 2013 00:19

புத்மாசனம், சித்தாசனம், சக்கராசனம், தனுராசனம் போன்ற முதுகலும்புக்கு வன்மல உண்டாகும் ஆசனங்கலை மறேகொள்வது மிகவும் நல்லது.