முதுமையில்
கை, கால்
நடுங்குவது
ஆபத்தா?

[illegible]

முதுமையில் ஏற்படும் நோய்கள் மற்றும் அதற்கான தீர்வுகளைச் சொல்கிறார் முதியோர் நல மருத்துவர் வி.எஸ்.நடராஜன்.

[illegible]

அடுத்ததாக, நடுத்தர வயதில் ஆரம்பித்த உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், இதயத் தாக்குதல் போன்றவை முதுமையில் தொடர்கின்றன. இதுதவிர உதறுவாதம் என்ற 'பார்கின்சன்ஸ்' நோய், மறதி, சிறுநீர் கசிவு, அடிக்கடி கீழே விழுதல், எலும்பு வலிமை இழத்தல் மற்றும் சில வகையான புற்றுநோய்கள் வருகின்றன.

[illegible]

அதனால், முதியவர்கள் கண்டிப்பாக ஆண்டுக்கு ஒருமுறை முழு உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் மறைந்திருக்கும் நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற முடியும்.

இயல்பாக முதுமையில் வரும் நடுக்கத்தால் எவ்விதமான பாதிப்பும் இல்லை. நடுக்கத்தைப் போக்க மருந்து, மாத்திரைகள் உள்ளன. அதே சமயம், நரம்பு சார்ந்த நோய்களால் ஏற்படும் உதறுவாதம் என்கிற ‘பார்கின்சன்ஸ்’ நடுக்கத்திற்கு கட்டாயம் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

இது ஏற்பட்டால் முதலில் கையில் நடுக்கம் ஆரம்பிக்கும். வேலை செய்யும்போது, தூங்கும்போது நடுக்கம் இருக்காது. நாளடைவில் உடல் தசைகள் இறுகி மரக்கட்டைபோல ஆகிவிடும். பொறுமையாக நடப்பார்கள். சட்டையைக் கூட போட முடியாது. பேச்சு சரியாக வராது. சாப்பிட முடியாது. ஆனால், மனநிலை நன்றாக இருக்கும். இவர்களது அனைத்து வேலைகளுக்கும் மற்றவர்கள் உதவி செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்தால் நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்கலாம்.

எனவே, முதுமையில் உடல் நடுக்கம் வந்த உடனே மருத்துவரிடம் சென்று அது இயல்பான நடுக்கமா அல்லது உதறுவாதம் நடுக்கமா என்று ஆலோசியுங்கள். நடுக்கத்தைப் போக்க மருந்துகள், பிசியோதெரபி சிகிச்சைகள் உள்ளன. நோய் முற்றிய நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை மூலமாகவும் சிகிச்சை அளித்து குணப்படுத்தலாம்.

-[illegible]

source: http://tamil.thehindu.com/