நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

கழுத்து வலி/ தோள்பட்டை வலி நிவாரணம்

Dr.P.சிவஞானம்

அனைவருக்கும் வணக்கம். நாம் இன்று கழுத்துப்புற எலும்பு அழற்சி (CERVICAL SPONDYLITIS), நமது நடைமுறை பேச்சில் சொன்னால், கழுத்து வலி மற்றும் தோள்பட்டை வலி எதனால் வருகிறது? அது நீங்குவதற்கு என்ன வழிமுறைகள் என்று பார்ப்போம்.

நமது உடலின் முதுகு பாகத்தில் தண்டுவடம் இருப்பது அனைவருக்கும் தெரியும். அது தலை ஆரம்பத்தில் இருந்து முதுகின் அடிப்பாகம் வரை செல்கிறது. தண்டுவடம் என்பது நரம்புகளால் ஆனது. அதை முள்ளெலும்பு (VERTIBRAE) பாதுகாக்கின்றது. நமது முதுகில் மேலே தெரிவது முள்ளெலும்பு. அதன் கீழ் பாதுகாப்பாக நமது தண்டுவடம் நரம்புகள் இருக்கின்றன. அது நமது மூளைக்கும் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் தகவல்களையும் ரத்த ஓட்டத்தையும், சக்தியையும் கொடுக்கிறது. அதில் கழுத்துப் பகுதியில் இருப்பதுதான் கழுத்துப்புற தண்டுவடம் (CERVICAL SPINE). அங்கு நரம்புப் பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும், எலும்பு அதை அழுத்தினாலும், அந்த எலும்பு மஜ்ஜை பாதிப்படைந்தாலும், கழுத்துப்பகுதியில் இரத்த ஓட்டம், சக்தி ஓட்டம் அனைத்தும் பாதிக்கப்பட்டு அந்த நரம்பு செல்லும் பகுதிகளில் எல்லாம் குறிப்பாகக்கழுத்துதோள்பட்டையில் அதிகம் வலி, தலைவலி, கிறுகிறுப்பு, தலைசுற்றல், காதில் இரைச்சல் ஏற்படும். இது சாதாரணமாக 50 வயதுக்கு மேல் குறிப்பாக ஆண்களுக்கு அதிகம் பாதிப்பு இருக்கும். ஆனால் இந்த காலத்தில் இளைஞர்களுக்கு இந்த பாதிப்பு அதிகம் உள்ளது. காரணம் அவர்களது வாழ்க்கை முறை, சத்து இல்லாத உணவு, தலை கழுத்து, அதிகம் பாதிப்படையும் விதத்தில் வேலை பார்ப்பது. அதிகம் புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் இப்படி பல காரணங்களால் நமது நமது கழுத்து நரம்பு அதிகம் பாதிப்படைகிறது.

அதனால் கழுத்து வலி மற்றும் தோள்பட்டை வலியினால் நாம் அவதிப்படுகின்றோம்..

கழுத்துப்புற எலும்பழற்சி (CERVICAL SPONDYLITIS) எதனால் வருகிறது ?

1.உடல் அதிக பருமன் மற்றும் உடல் பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி இல்லாதது.

2.வேலை பார்க்கும் இடத்தில் அதிக பளு தூக்ககூடிய சூழ்நிலையும், அடிக்கடி குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை பார்க்கும் நிலையில் இருப்பது.

3.ஏற்கனவே கழுத்தில் காயம் ஏற்பட்டிருந்தால் மீண்டும் இந்த பாதிப்பு ஏற்படும்.

4.கழுத்து நரம்பில் பாதிப்பு, கழுத்து எலும்பு மஜ்ஜை பசைத்தன்மை காய்ந்து விடுவது, கழுத்து எலும்பு டிஸ்க் இடம் நகர்ந்து விடுவது இதனால் கழுத்துப்புற எலும்பழற்சி ஏற்படும்.

5.அதிக மூட்டழற்சி இருப்பது.

6.விபத்தில் கழுத்து எலும்பில் இலேசாக விரிசல் இருந்தாலே கழுத்தில் அதிக வலி.

7.ஏற்கனவே கழுத்து எலும்பில் ஆபரேசன் செய்திருந்தால் சில வருடம் கழித்து மீண்டும் பாதிப்பு.

8.அதிகம் புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது நரம்பை பாதிக்கும்.

9.இரு சக்கர வாகனத்தில் மேடு பள்ளத்தில் அதிக வேகமாக போவது.

10.அலுவலகத்தில் கம்ப்யூட்டரில் வேலை பார்க்கும்போது சரியில்லாத நிலையில் உட்கார்ந்து வேலை பார்ப்பது. அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் இருந்து வேலை செய்வது.

கழுத்துப்புற எலும்பழற்சி (CERVICAL SPONDYLITIS) அறிகுறிகள் என்ன?

1.கழுத்தில் அதிக வலி

2.கழுத்தில் அதிக பிடிப்பு. தலை திருப்பும்போதும் குனியும்போதும் நிமிறும்போதும் அதிக வலி.

3.கழுத்தில் பின்புறம் அதிக வலி அதிகமாகி முன் நெற்றியிலும் அதிக வலி.

4.கழுத்து, தோள்பட்டை, கைகள் அடிக்கடி மரத்துப்போவது.

5.கழுத்துவலி அதிகமாகி அது தோள்பட்டை மற்றும் தலை முழுவதும் பரவி வலி அதிகமாவது.

6.நடக்கும்போது தடுமாற்றம், சிறுநீர், மலம் வெளியேறுவதில் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் இருப்பது.

7.இரவு உறக்கத்திற்கு பின் காலையில் அதிகம் கழுத்து தோள் பகுதியில் அதிக வலி இருப்பது.

8.வேலையில் மன ஒருமைப்படுத்த இயலாத நிலை, எழுந்து நடப்பதில் சிரமம்.

கழுத்துப்புற எலும்பழற்சி (CERVICAL SPONDYLITIS)

கண்டுபிடிக்க என்ன சோதனை? கழுத்து எக்ஸ்ரே/ சீ டி ஸ்கேன் / எம் ஆர் ஐ ஸ்கேன் / நரம்பு சோதனை.

கழுத்துப்புற எலும்பழற்சி வருவதை தடுக்க என்ன முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை?

1.அதிக உடல் பருமனைக் குறைக்கவேண்டும், நமது வயது உயரத்திற்கு ஏற்ற உடல் பருமன் எடை இருக்கவேண்டும்.

2. நல்ல சத்தான உணவு சாப்பிடவேண்டும். (முக்கியமாக பழங்கள், காய்கறிகள்).

3. கிழங்கு வகைகளை தவிர்க்கவேண்டும்.

4. பளு தூக்கும்போது சரியான முறையில் தூக்கவேண்டும். (படத்தில் காணலாம்).

5. தவறாமல் தினமும் உடல் பயிற்சி, நடை பயிற்சி மேற்கொள்ளவேண்டும்.

6. புகை பிடிப்பதையும் மது அருந்துவதையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

7. தினமும் 2–3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்தவேண்டும். குளிர்ந்த நீர் குடிக்கக்கூடாது.

7. தூங்கும்போது தலையனை இல்லாமல் அல்லது மெல்லிய தலையனை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

8. நல்ல ஓய்வு தேவை.

9. டாக்டரின் ஆலோசனையை தவறாமல் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

10.எண்ணையில் வறுத்த உணவு, தயிர், மைதா உணவு, உப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை தவிர்க்கவேண்டும்.

11.குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது, அதிக குளிரில் வெளியே செல்வதை தவிர்க்கவேண்டும்.

கழுத்துப்புற எலும்பழற்சியை குணப்படுத்தும் மருத்துவ முறைகள் என்ன?

பிஸியோதெரப்பி/ அக்குபங்க்சர்/ அக்குபிரசர்/ ஆயுர்வேத மருத்துவம்/ சித்த மருத்துவம் / ஆங்கில மருத்துவம் (ALLOPATHY)/ அறுவை சிகிச்சை/ஹோமியோபதி மருத்துவம்/வீட்டு மருத்துவம் மற்றும் வாழ்க்கை நடைமுறைகள் / உடல்பயிற்சி மற்றும் யோகா/ மசாஜ் இப்படி பல மருத்துவ முறைகள் இருக்கின்றன.

நாம் இப்பொழுது கழுத்துப்புற எலும்பழற்சியை குணப்படுத்தும் சில மருத்துவ முறைகளை பார்ப்போம்.

யோகா மற்றும் உடல் பயிற்சி:

யோகாவில் எளிய மூன்று முறைகள் இதற்கு நல்ல பலன் தரும்.

1. பத்மாசனம் (நமது முதுகெலும்பை நேராக வைத்துக்கொள்ள உதவும்).

2. டாடாசனம் (நமது உடலின் தோற்ற அமைப்பை சரி செய்ய உதவும்).

3. யாஸ்டிக்காசனம் (நமது மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும்).

தலை / கழுத்து பயிற்சி முறைகளை அதாவது தலை/ கழுத்தை மேலும் கீழுமாகவும், இரண்டு பக்கமும் பக்கவாட்டிலும், வலது பக்கமாகவும் இடது பக்கமாகவும் மாற்றி மாற்றி தலை/கழுத்தை சுற்றுவதையும் (CLOCKWISE/ ANTICLOCKWISE), தோள்பட்டையை மேலும் கீழும் அசைப்பதையும், படத்தில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. தினமும் இந்த தலை/கழுத்து பயிற்சியை 3–5 நிமிடங்கள் செய்வது நல்லது. கழுத்து வலி மற்றும் தோள்பட்டை வலி நன்றாக குறையும்.

கழுத்து எலும்பழற்சியிலிருந்து நிவாரணம் பெற வீட்டு மருத்துவம்

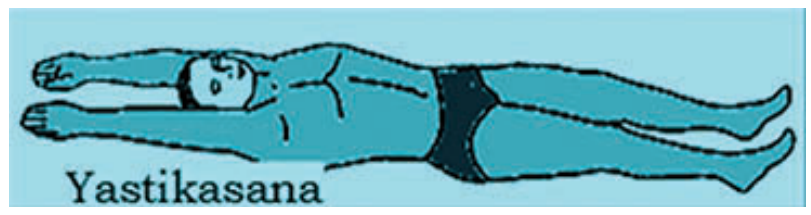
1. உணவில் பாகற்காய், முருங்கக்காய், வேப்பம் பூ, தக்காளி, கேரட், முட்டைக்கோஸ், வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி, காலிபிளவர், கீரை, பழங்கள் முடிந்த அளவு சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

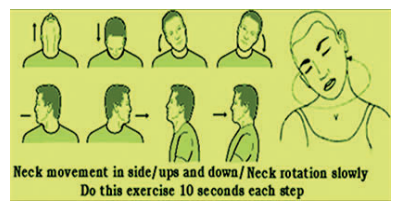
2. அரிசி உணவை விட சிறுதானியம் மற்றும் கோதுமை உணவு மிகவும் நல்லது.

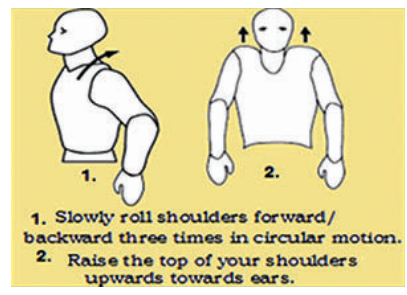
3. தினமும் 2–3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்தவேண்டும். நார்ச்சத்து உணவு அதிகம் சாப்பிடவேண்டும்.

4. உடல்பயிற்சி, தலை/கழுத்து பயிற்சி, யோகா, சூரிய நமஸ்காரம் தவறாமல் செய்யவேண்டும். (காலை சூரிய ஒளியில் தான் வைட்டமின் 'D' உண்டு)

5. தினமும் காலை 2–3 வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கி தேனுடன் கலந்து சாப்பிடவும்.







6. வைட்டமின் சத்துள்ள உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

7. காலை ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் ஆப்பிள் சைடர் வினிகர் 2 ஸ்பூன், ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடிக்கவும்.

8. தினமும் எலுமிச்சை சூஸ் இலேசாக உப்பு கலந்து குறைந்தது இரண்டு நேரம் குடிக்கவும்.

9. மதிய உணவிற்கு பின் சிறிது கடுக்காய் சாப்பிடவும்.

10.தினமும் திரிபலா சூரணம் 12 மாத்திரை காலை இரவு உணவுக்குப்பின் சாப்பிடவும்.

11.தினமும் இரவு உறங்குவதற்கு முன் ஒரு ஸ்பூன் சுக்கு பவுடர், ஒரு ஸ்பூன் சீரகப்பவுடர், ஒரு ஸ்பூன் கொத்தமல்லி பவுடர் சிறிது உப்பு ஒரு டம்ளர் நீரில் கலந்து 5 நிமிடம் ஸ்லிம்மில் சூடு செய்து குடிக்கவும்.

12. ஆயுர்வேத மருந்து அஸ்வகந்தா மாத்திரை வலி இருக்கும்போது தினமும் மதியம் உணவுக்குப் பின் 2 மாத்திரை சாப்பிடவும். வலி, மன அழுத்தம் நீங்கி இரவு நல்ல உறக்கம் வரும்.

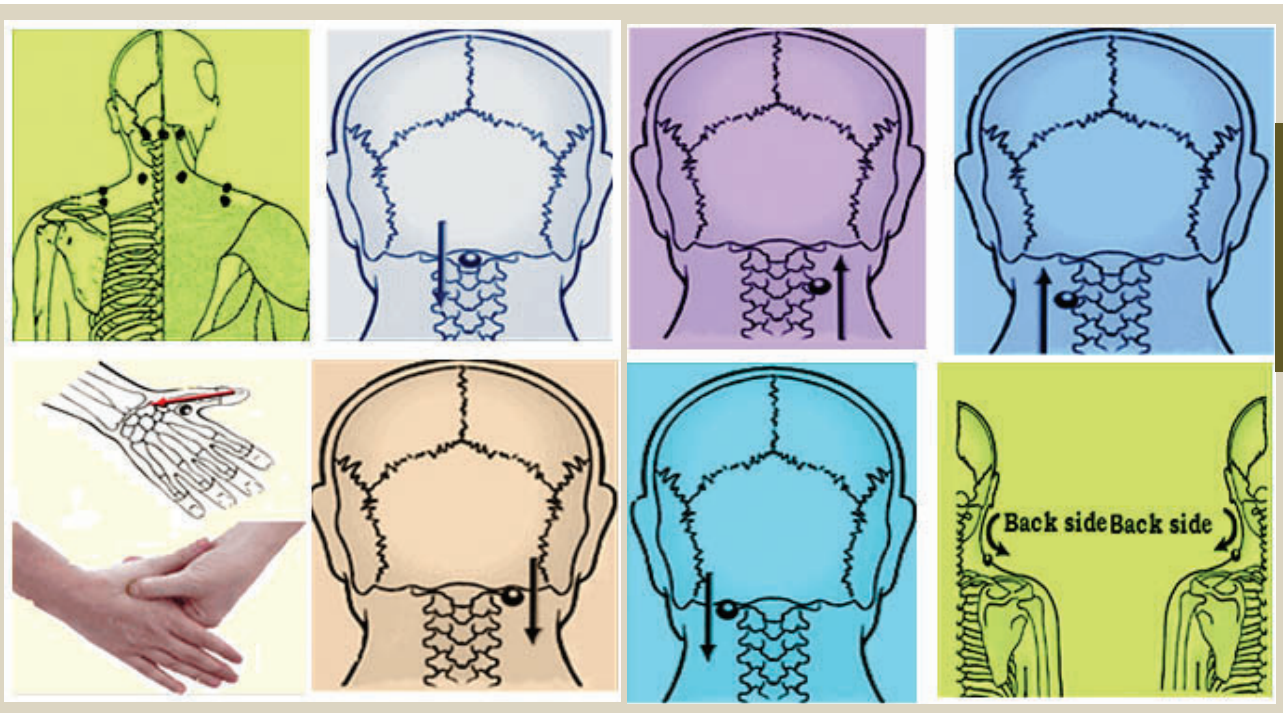
13. தினமும் குளிக்கும்போது 2 ஸ்பூன் "எப்ஸம் சால்ட்" வெண்ணீரில் கலந்து குளிக்க நமது உடல் வலி குறையும்.

தினமும் நாம் செயல்படவேண்டிய நிலையும் தவிர்க்க வேண்டிய முறையும்?

இங்கு படத்தில் காட்டியுள்ளபடி சில நடைமுறை வாழ்க்கையை செயல்படுத்துங்கள். தவறான முறையில் நாம் செயல்பட்டால் கழுத்து எலும்பழற்சியினால், நமது கழுத்து வலி மற்றும் தோள்பட்டை வலி அதிகமாகும்.

Prof.Dr.P.Sivagnanam. MD(Acu).Ph.D.
Website. www.guruaam.com
email. ps@guruaam.com Mobile.9444391909.

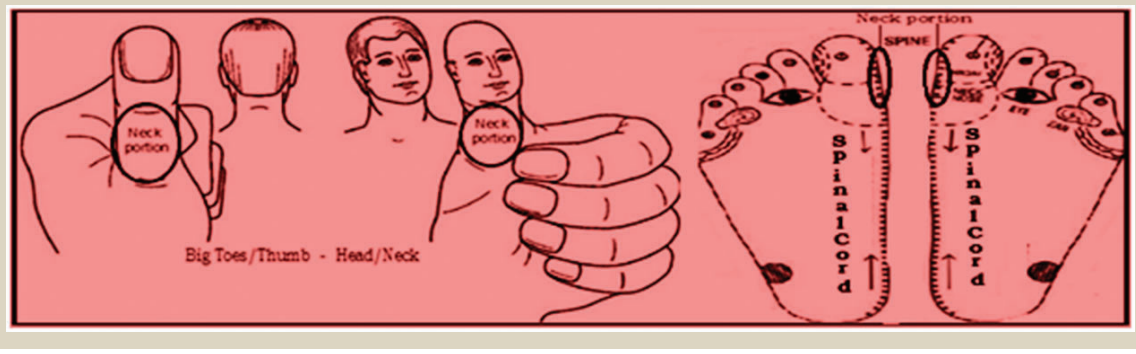
கழுத்து எலும்பு அழற்சிக்கு அக்குபிரசர் மற்றும் மசாஜ் மருத்துவ முறை



கீழே உள்ள படத்தில் காட்டியுள்ளபடி, கை, கால் கட்டை விரலில் நடுப்பாகம் "சுஜோக் அக்குபங்க்சர்" மருத்துவப்படி நமது கழுத்துப்பாகத்தைக் குறிக்கும். அங்கு விரலினால் தினமும் காலை மாலை 1–2 நிமிடம் விரலினால் அழுத்தம் கொடுத்தால் கழுத்துப் பிடிப்பு மற்றும் வலி குறையும்.

நாம் கழுத்து எலும்பழற்சிக்கு நாம் மருத்துவமணைக்கு செல்லாமல், பக்க விளைவுகள் இல்லாத வீட்டு மருத்துவ முறைகளையும், அக்குபிரசர் மசாஜ் மருத்துவமுறைகளையும் பார்த்தோம்.

வீட்டில் இருந்தபடியே எளிதாக செய்யக்கூடிய இந்த மருத்துவ முறைகளை தவறாமல் கடைப்பிடித்தால் நமது கழுத்து எலும்பழற்சி குறைந்து நாம் கழுத்து வலி, தோள்பட்டை வலியிலிருந்து விரைவில் நல்ல நிவாரணம் பெறலாம்.



அக்குபிரசர் மற்றும் மசாஜ் வைத்திய முறையில் மிக நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும். இங்கு கீழே படத்தில் அக்குபங்க்சர் புள்ளிகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு புள்ளியிலும் ஒரு 10 விநாடிகள் விரலினால் மிதமாக விட்டு விட்டு அழுத்தம் கொடுக்கவேண்டும். அதன் பின் ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணையில் 5–6 வெள்ளைப்பூண்டு போட்டு அதை நன்றாக சிவக்கும்வரை வறுக்கவேண்டும். அதன் பின் அந்த எண்ணையை படத்தில் காட்டியுள்ளபடி, தலையின் பின் பக்க மற்றும் பக்கவாட்டில் உள்ள புள்ளிகளில் மேலும் கீழுமாக விரலினால் மிதமாக அழுத்தம் கொடுத்து 30 விநாடிகள் மசாஜ் செய்யவேண்டும். கையில் மேல் நோக்கி மசாஜ் செய்யவேண்டும். அழுத்தம் அதிகம் கொடுக்கக்கூடாது.

ஒரு மணி நேரம் கழித்து மசாஜ் செய்த இடத்தில் 2 ஸ்பூன் எப்ஸம் சால்ட் கலந்த வெந்நீரில் டவலை நனைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கவும். உடன் அதன் பின் ஐஸ் பாக்கெட் வைத்து அந்த இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுக்கவும். வெந்நீரில் மற்றும் ஐஸ், மாற்றி மாற்றி ஒரு 2–3 நிமிடம் ஒத்தடம் கொடுக்கவும். வலியிலிருந்து நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.