

வீழ்ச்சி தடுப்பு மற்றும் பலவீனமான முறிவுகள்

கைப்பிடிிகள், நல்ல விளக்குகள் மற்றும் சமநிலை பயிற்சிகள் ஆகியவை பலவீனமான எலும்பு முறிவுகளை ஏற்படுத்தும் வீழ்ச்சிகளைத் தடுக்க உதவுகின்றன.

Kieran Hirpara © 2024



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் ஒரு வயதான பெரியவர் மற்றும் நீங்கள் ஒரு எளிய வீழ்ச்சி ஒரு எலும்பு உடைத்து இருந்தால் (ஒரு பயணம் ஒரு கம்பளத்தில், தோட்டத்தில் ஒரு தடுமாற்றம், ஒரு நாற்காலியில் இருந்து வெளியேறும் ஒரு ஸ்லிப்), என்று காயம் ஒரு சிறிய வீழ்ச்சியால் உடைந்த எலும்பு எலும்புகள் மெதுவாக பலவீனமடைந்து வருவதற்கான முதல் அறிகுறி. நல்ல செய்தி என்னவென்றால், இது மருத்துவத்தில் மிகவும் பயனுள்ள எச்சரிக்கைகளில் ஒன்றாகும்: எலும்புகளை வலுவூட்டுவதற்கும் அடுத்த வீழ்ச்சியை நிறுத்துவதற்கும் ஒரு தெளிவான திட்டம் உள்ளது இந்த பக்கம் ஒரு உடையக்கூடிய முறிவு என்ன விளக்குகிறது, அது ஏன் முக்கியம், மற்றும் உண்மையில் வேலை செய்யும் நடைமுறை விஷயங்கள்.

“உடையக்கூடிய முறிவு” என்றால் என்ன?

அ பலவீன முறிவு ஒரு எலும்பு உடைந்து குறைந்த ஆற்றல் வீழ்ச்சி, ஆரோக்கியமான இளம் வயதினரை தாக்கும் வகையான உயரத்திலிருந்து அல்லது அதற்கும் குறைவான உயரத்தில் இருந்து வீழ்ச்சி ஒரு எலும்பு இவ்வளவு சிறிய சக்தியால் உடைந்தால், அது பொதுவாக எலும்பு தானாகவே மெல்லியதாகவும் பலவீனமாகவும் இருப்பதால், **ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்**. வீழ்ச்சிதான் தூண்டுகோல்; பலவீனமான எலும்புதான் காரணம்.

மேல் காலில் இரண்டு மிகவும் பொதுவான பலவீனமான முறிவுகள் ஒரு **முறிந்த மணிக்கட்டு** (டிஸ்டல் ரேடியஸ், முதுகெலும்பு, மணிக்கட்டுக்கு மேலே) மற்றும் **முறிந்த தோள்பட்டை** (அதிகபட்ச முதுகெலும்பு முறிவு, கையின் மேல் இரண்டுமே ஒரே மாதிரியாக நடக்கின்றன (நீங்கள் ஒரு கை ஒரு வீழ்ச்சியைத் தடுக்க, அல்லது நீங்கள் தரையிறங்குகிறீர்கள் தோள்பட்டை முனையில்), மற்றும் இருவரும் பெரும்பாலும் முதல்

எச்சரிக்கை அறிகுறியாகும் எலும்புகள் மெல்லியதாகி வருகின்றன. பலருக்கு எலும்புப்போரோசிஸ் அறிகுறிகள் இல்லை ஒரு சிறிய வீழ்ச்சி ஒரு முறிவு உற்பத்தி வரை, எக்ஸ்-கதிர், விட மிகவும் மோசமாக தெரிகிறது வீழ்ச்சி ஏற்படுத்தியிருக்க வேண்டும்.

ஒரு எலும்பு முறிவு ஏன் செயல்படத் தகுதியானது

இங்கே பெரும்பாலான மக்களை ஆச்சரியப்படுத்தும் பகுதியாகும்: ஒருமுறை நீங்கள் ஒரு பலவீனத்தை அனுபவித்தவுடன் உங்கள் உடல் எடையை அதிகரிக்கும் போது, உங்கள் உடல் எடையை அதிகரிக்கலாம். உங்கள் அறுபது அல்லது எழுபதுகளில் ஒரு முறிந்த மணிக்கட்டு வெறுமனே ஒரு மார்பகத்தை பிளாஸ்டர் செய்து மறந்துவிடக்கூடாது; இது ஒரு ஆரம்ப, காணக்கூடிய கொடி ஒரு பிரச்சினை, கவனிக்கப்படாமல், பின்னர் ஒரு இடுப்பு எலும்பு முறிவு ஏற்படலாம், இதிலிருந்து மீள்வது கடினம்.

அதனால்தான் நாம் ஒரு பலவீனமான முறிவை இரண்டு முனைகளில் செயல்பட ஒரு தூண்டுதலாக கருதுகிறோம் ஒரு முறை**. உடைந்த எலும்புகளை மட்டுமே சிகிச்சையளிப்பது இன்றைய பிரச்சினையை சரிசெய்கிறது, ஆனால் நாளையதை விட்டுவிடுகிறது எலும்புகளை வலிமையாக்குவது, அடுத்த எலும்பு முறிவுகளை தடுப்பது. வீழ்ச்சி.

முன் ஒன்று: எலும்பை வலிமையாக்குதல்

முதல் வேலை உங்கள் எலும்புகள் உண்மையில் எவ்வளவு வலுவானவை (அல்லது பலவீனமானவை) என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதாகும், பின்னர் அதை பற்றி ஏதாவது செய்ய.

- **எலும்புகள் மதிப்பீடு பெற.** நிலையான சோதனை ஒரு **DEXA ஸ்கேன்**, உங்கள் எலும்புகளை அளவிடும் வலியற்ற, குறைந்த அளவிலான எக்ஸ்ரே (பொதுவாக இடுப்பு மற்றும் முதுகெலும்பு) அடர்த்தி. இது உங்களுக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் இருக்கிறதா, அது எவ்வளவு முக்கியமானது என்று நமக்கு சொல்கிறது.
- **சரியான வைட்டமின் டி மற்றும் கால்சியம்.** எலும்புகள் கால்சியத்திலிருந்து உருவாக்கப்பட்டுள்ளன, உங்கள் உடல் போதுமான அளவு கால்சியம் இல்லாமல் சரியாக கால்சியம் உறிஞ்ச முடியாது **வைட்டமின் டி**. பல முதியவர்கள் ஒரு எளிய இரத்த பரிசோதனை மற்றும், தேவைப்பட்டால், ஒரு இதை சரிசெய்ய முடியும், இது மிகவும் எளிதான அடித்தளங்களில் ஒன்றாகும்.
- **எலும்புகளை பாதுகாக்கும் மருந்துகளை பரிசீலிக்கவும்.** எலும்பு அடர்த்தி குறைவாக இருக்கும் இடங்களில், எலும்பு இழப்பை மெதுவாக்கும் அல்லது தீவிரமாக எலும்புகளை மீண்டும் உருவாக்கும் நன்கு நிரூபிக்கப்பட்ட மருந்துகள் அடுத்த எலும்பு முறிவுக்கான வாய்ப்பை குறைக்கும். உங்கள் GP அல்லது நிபுணருடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

பல மருத்துவமனைகள் இப்போது **எலும்பு முறிவு இணைப்பு சேவை**, ஒரு குழு அதன் முழு வேலை எலும்பு முறிவுக்குப் பிறகு மக்களைப் பிடித்து இந்த எலும்பு-ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்ய மதிப்பீடு உண்மையில் நடக்கும், விளிம்புகள் வழியாக விழுந்து விடாமல்,

எல்லோரும் உங்கள் பகுதியில் ஒன்று இருந்தால், அது பரிந்துரைக்கப்படுவதற்கு மதிப்புள்ளது. (எலும்பு அடர்த்தி, ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் மற்றும் தொடர்புடைய மருந்துகள் பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கு, தோழர் [எலும்பு ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்](#) பக்கங்கள்)

முன் இரண்டு: அடுத்த வீழ்ச்சியை தடுக்க

எலும்புகளை வலுப்படுத்துவது வீழ்ச்சியால் ஏற்படும் சேதத்தை குறைக்கிறது. வீழ்ச்சியைத் தடுப்பது பெரும்பாலான வீழ்ச்சிகள் உண்மையில் தடுக்கக்கூடியவை. லீவர்ஸ் வியக்கத்தக்க சாதாரண உள்ளன.

- **[பக்கம் 3-ன் படம்]** இங்குதான் பெரும்பாலான விபத்துக்கள் நடக்கின்றன. தளர்வான தரைவிரிப்புகள் மற்றும் இழுக்கும் கயிறுகளை பாதுகாக்கவும், நடைபாதைகள் மற்றும் படிக்கட்டுகளிலிருந்து ஒழுங்கற்ற தன்மையை அகற்றவும், விளக்குகளை மேம்படுத்துதல் (குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் படிக்கட்டுகள் மற்றும் கழிப்பறைக்கு செல்லும் பாதை), மற்றும் படிகளில் கைப்பிடி பொருத்த மற்றும் குளியலறையில் தண்டவாளங்கள் பிடிக்க. இடையே ஒரு இரவு ஒளி படுக்கை மற்றும் கழிப்பறை ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்க எண்ணிக்கையிலான வீழ்ச்சிகளை தடுக்கின்றன.
- **நல்ல காலணிகளை அணியுங்கள்.** நன்கு பொருந்தும், நழுவாத, தட்டையான காலணிகள் கால் வலி மற்றும் மோசமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட காலணிகள் அமைதியாக உங்கள் சமநிலையை குறைக்கின்றன.
- **உங்கள் கண்களை சரிபார்க்கவும்.** உங்கள் பார்வை பரிசோதிக்கப்பட்டு உங்கள் கண்ணாடிகள் புதுப்பிக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் பைப்போகல் அல்லது வெரிப்போகல் கண்ணாடிகளை அணிந்தால், அவை படிகளின் விளிம்புகளை மங்கலாக்கக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்; சில நேரங்களில் படிக்கட்டுகள் மற்றும் வெளியில் நடைபயிற்சி ஆகியவற்றுக்கான தனித்தனி ஜோடி உதவுகிறது.
- **உங்கள் மருந்துகளை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள்.** சில மருந்துகள் மயக்கம், தலைச்சுற்றல் அல்லது நீங்கள் எழுந்து நிற்கும்போது இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது, மேலும் நீங்கள் ஒரு மருந்தாளர் அல்லது GP பட்டியலை மறுபரிசீலனை செய்து எளிமைப்படுத்தலாம். அல்லது பங்களிப்பதை சரிசெய்யவும்.
- **நின்றுகொண்டிருக்கும்போது தலைச்சுற்றல் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்.** உங்களுக்கு தலைச்சுற்றல் ஏற்பட்டால் நீங்கள் உட்கார்ந்திருந்தாலோ அல்லது படுத்திருந்தாலோ எழுந்திருக்கும்போது, அதைக் குறிப்பிடுங்கள்; இது பெரும்பாலும் சிகிச்சையளிக்கக்கூடியது. மெதுவாக எழுந்து நின்றுவிட்டு, நடந்து செல்வதற்கு முன் ஓய்வெடுப்பது ஒரு எளிய பழக்கமாகும்.
- **வலிமை மற்றும் சமநிலை உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்: எல்லாவற்றிலும் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த படி.** இன் இந்த பட்டியலில் உள்ள அனைத்தும், கால்களின் வலிமையையும் சமநிலையையும் வளர்க்கும் திட்டங்கள் உண்மையில் வீழ்ச்சியைக் குறைப்பதற்கான சிறந்த ஆதாரங்கள். கட்டமைக்கப்பட்ட வலிமை மற்றும் சமநிலை வகுப்புகள் (உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது GP நீங்கள் ஒரு உள்ளூர் ஒன்று) உங்கள்

காலில் நிலையான வைத்து, ஒரு போனஸ், எலும்புகள் வைத்து சுறுசுறுப்பாக இருப்பது பாதுகாப்பானது, ஆபத்தானது அல்ல.

வீழ்ச்சி என்பது “வயதானதின் ஒரு பகுதி” மட்டுமல்ல

நீங்கள் வயதாகும்போது வீழ்ச்சி என்பது வெறுமனே நடக்கிறது என்று கருதுவது எளிது, அதைத் தவிர்க்க உங்கள் வாழ்க்கையை சுருக்கிக் கொள்ளுங்கள்: குறைவாக வெளியே செல்வது, குறைவாக செய்வது, குறைவாக நகர்வது. உள்ளுணர்வு அமைதியாக விஷயங்களை மோசமாக்குகிறது, ஏனெனில் குறைவாக நீங்கள் நகர்த்த, பலவீனமான மற்றும் வீழ்ச்சிகள் வயதான ஒரு தவிர்க்க முடியாத பகுதியாக இல்லை, மற்றும் பெரிய மேற்கண்ட நடைமுறை நடவடிக்கைகள் மூலம் பெரும்பாலான நோய்களைத் தடுக்க முடியும். நீங்களே பருத்தி; அது வலுவான இருக்க வேண்டும், நிலையான மற்றும் வைத்திருக்க போதுமான நம்பிக்கை நீங்கள் ரசிக்கும் காரியங்களைச் செய்வது.

எப்போது பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும் அல்லது உதவி பெற வேண்டும்

- **எவ்வித உடையக்கூடிய முறிவுகளுக்குப் பிறகு**, உங்கள் GP அல்லது அறுவை சிகிச்சை குழுவிடம் **எலும்பு ஆரோக்கிய மதிப்பீடு** (ஒரு DEXA ஸ்கேன் மற்றும் வைட்டமின் D, கால்சியம் மற்றும் ஒரு எலும்பு பாதுகாப்பு மருந்து உங்களுக்கு சரியானதா என்பதைப் பற்றி). பாத்திரத்தில் முடிகிறது.
- **** நீங்கள் அடிக்கடி கீழே விழுந்தால்**, உங்கள் கால்களில் உறுதியற்றவராக உணர்ந்தால், அல்லது குறிப்பாக எழுந்திருக்கும்போது தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கம் உண்டாகும். மதிப்பீடு செய்து மேம்படுத்தக்கூடிய விஷயங்கள்.
- **நீங்கள் ஒரு வீழ்ச்சி மற்றும் நீங்கள் ஏதாவது உடைத்து இருக்கலாம் கவலை என்றால்** (திடீரென வலி, வீக்கம், வெளிப்படையான கோளாறு, அல்லது நீங்கள் உறுப்பைப் பயன்படுத்த முடியாது): அதை சரிபார்க்கவும் உடனடியாக.

இரண்டு முனைகளிலும் (வலுவான எலும்புகள் மற்றும் குறைவான வீழ்ச்சிகள்) செயல்படுவது ஒற்றை நீங்கள் செய்ய முடியும் மிகவும் பயனுள்ள விஷயம் ஒரு முதல் உடையக்கூடிய முறிவு உறுதி செய்ய உள்ளது உங்கள் கடைசி.