

நாரி உழைவு என்பது முதுகுப்புறமாக உள்ள கீழ் நாரிப்பகுதியில் தாங்கமுடியாத நோவு அல்லது அசௌகரியம் ஏற்படும். இவ்வகை நோய் திடீர் என்று அதிக வதேனையை கொடுப்பதாக உண்டாகி மீண்டும் மாதங்களிற்கும் மலோக நீடிக்கக்கூடும். பொதுவாக நாரி உழைவானது பாரம் தூக்கி உடல் உழைப்பை அதிகம் பயன்படுத்தும் இளவயதினருக்கு ஏற்படும். நாரி உழைவு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்.

பொதுவாக சொல்லப்போனால் இந்நோய் உண்டாவதற்கான சரியான காரணம் இன்னமும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. பொதுவாக நழுவின முள்ளந்தண்டு தட்டுப்பகுதி உள்ளவர்களுக்கும் (slip disk) சூலபமாக உடையக்கூடிய பலமற்ற என்புப்பகுதியை கொண்டவர்களுக்கும் (osteoporosis) அசாதாரணமாக வளைந்த முள்ளந்தண்டை உடையவர்களுக்கும் (scoliosis) முள்ளந்தண்டில் சதை வளர்ச்சியால் ஏற்பட்ட கட்டியுள்ளவர்களுக்கும் (tumours) நாரி உழைவு ஏற்படும்.

ஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ

முதுகுப்புற நாரிப்பகுதியில் நோவு உண்டாகி கீழ் பின்புறத்திற்கும் தொடர்புப்பகுதிக்கும் சில வளைகைகளில் தொடையும் இடும்பும் சரோமிடத்திற்கும் (groin) பரவும்.

முள்ளந்தண்டின் அசைவு கட்டுப்படுத்தப்பட்டதுவிடும். அதாவது முன்புறமாக குனியவோ அல்லது பின்பக்கமாக வளையவோ முடியாதிருக்கும்.

முள்ளந்தண்டை சுற்றியுள்ள தசைப்பகுதி விற்பைபான அசையமுடியாத

முதுகுப் பகுதியை உருவாக்கிவிடும்.

தங்கமுடியாத வதேனை முதுகுப் புறத்தை ஒருபக்கமாக பிடித்து எமது முதுகின் தோரணையே மாற்றிவிடும்.

இவ் வதேனை சில வளைகைகளில் தொடர்புபகுதியில் அல்லது கால்பகுதியில் அல்லது முதுகுப் பகுதியில் விற்ப்பான உணர்வை (tickling sensation) ஏற்படுத்தும்.

000 0000 00000000 0000000 000000000000 00000000

திடீர் ரென்று உங்களால் சிறுநீர் கழிப்பதையோ மலம் கழிப்பதையோ கட்டுப்படுத்த முடியாதிருந்தாலோ அல்லது முதுகுப் பக்க கீழ்பகுதியோ கால்பகுதியோ உணர்வற்று இருந்தாலோ உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரையோ அல்லது அவசர சிகிச்சைப் பிரிவையோ நாடாதல் சிறந்ததாகும்.

இந் நோயுள்ளவர்கள் வீட்டிலிருக்கும் போது கையாள வண்பிய வழிவகைகள் நோவனை குறைக்கக்கூடிய குளிசைகள் எடுத்தல்

சாதாரணமாக சயெ்யும் வலேகைளாை சயெ்து சு஁சு஁புபாக இரூகக் ஡ுயற்சித்தல்

நீ ந்துதல் அல்லது வ஡ெ஡யான இளஞ் சூட்டு நீ ருள்ள தடாகத்தில் நீ ராடூதல்.

ஓய்வடுக்கும் ப஡ூது அல்லது நித்திரை கௌ்ளும் ப஡ூது உ஁ுதியான ச஡டட்ட஡ான கட்பிலயை஡ோ இயலு஡ாயின் தரயையை஡ோ உபய஡ோகித்தல் வணேட்டும்.

கதிரயில் இரூக்கும் ப஡ூது ஡ுதுகூப்பகூதியை நரூக வதை்து இரூத்தல் நன்று. பதிவான ஆசனத்தில் இரூத்தலை தவிர்ப்பதுடன் பார஡் த஡்க்குதலை தவிர்ப்பதும் சிறந்ததா஡ும்.

இ஁ுதியாக ந஡ம் ஡னதில் கௌ்ள வணேட்டியது ஂன்னவனில் நாரி நரூவானது ஡ிகவு஡் அரிதாகவ஡ே கடூ஡யான நிலயைை த஡ுற்றுவிக்கூம்.

ப஡ூவாக சில நாட்களில் இந்நரூவு ஡ுறவைடந்து விடும்.

http://www.tamilhealth.net/index.php?option=com_content&task=view&id=2&Itemid=92