

Written by

Thursday, 31 July 2008 21:13 -

முதிய வயதடை இரண்டாவது குழந்தை பருவம் என்பார்கள். குழந்தைகள் நன்றாக செயல்பட துணையாக ஒருவர் தேவைப்படவது போல முதிய வயதிலும் முழுமையாக செய்வனவே செயல்பட பிறர் உதவிகள் தேவைப்படுகிறது. ஆனால் எல்லா முதியோரும் ஒரே வகையில் இல்லலை. அதாவது சிலர் 60 வயதிலேயே கால்கள் சோர்ந்து கைகள் ஆடி தளர்ந்து போய்விடுகின்றனர். சிலர் 70 அல்லது 75 வயதானாலும் நன்றாக நடந்து உலாவுவதை பார்த்திருப்போம். இத்தகைய மாற்றம் எல்லாம் அவர்களுடைய மனனையில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் ஏற்படுகின்றன என்று முதிய ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. வயது முதிர்கின்ற போது மனனையிலுள்ள வண்ணநிற பகுதிகளில் ஏற்படும் மாற்றம் தான் அவர்கள் ஊன்றி நிற்பதிலான மற்றும் நடப்பதிலான சிக்கல்களை கொடுக்கின்றன என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

வயது மீப்புக்கு இணையான மனனையின் வண்ணப்பகுதியிலான மாற்றம் பற்றிய நரம்பியல் நிபுணர்கள், முதியோர் சிறப்பு மருத்துவர்கள் மற்றும் குடும்ப மருத்துவர்கள் முதியோரை பராமனனையை சூரூக்கம், புற்றுநோய், வலிப்பு மற்றும் மனனையோக்கள் இருக்கிறதா என்றறிய மனனையை வரிமம் செய்கின்றனர். முதியோரின் மனதளவிலான சிறிய அளவு கடினங்கள், நிலையற்ற தன்மை மற்றும் மன அழுத்தநிலை ஆகியவை மனனையிலுள்ள வண்ணணிறப்பகுதியின் தசைகளில் மாற்றம் ஏற்படுத்தும் என்பது அதற்கு காரணமாகும்.

இந்த ஆய்வு 639 முதியோரிடம் நடத்தப்பட்டது. 65 க்கும் 84 க்கும் இடையிலான வயதினருக்கு மனனையை வரிமம் செய்ததோடு நடத்தல் மற்றும் நிலை குலையாமல் நிற்பது போன்ற சோதனைகளை செய்தனர். அதில் 284 பேர் குறையான, 197 பேர் நடத்த மற்றும் 158 பேர் அதிகமான வளையான நரம்பு தசையில் மாற்றங்களை பற்றியிருந்ததை அறிந்தனர். அதன் விளைவு என்ன தெரியுமா? குறையான மாற்றம் பற்றுவர்களை விட அதிகமான மாற்றம் பற்றுவர்கள் சோதனைகளை இரண்டு மடங்கு மோசமாக செய்ததோடு அதிகமாக நிலைகுலைந்து விழுவும் செய்தனர். நடத்த மற்றும் பற்றியிருந்தவர்கள் குறையானவர்களை விட ஒன்றரை மடங்கு அதிகமாகவும் நிலைகுலைந்து விழுந்தனர்.

Written by

Thursday, 31 July 2008 21:13 -

---

நடப்பதில் சிக்கல் மற்றும் நிலைகுலைந்து விழுவது எல்லாம் வள்ளை நரம்பில் ஏற்படும் மாற்றத்தை குறிக்கின்ற அடையாளமாகும். நாள்தோறும் மறக்கொள்ளப்படும் உடற்பயிற்சிகள் நமது இயக்கத்தோடு தொடர்புடையதாய் இருப்பதால், அவை இவ்வித ஆபத்தை ஓரளவு குறைக்கும். நடப்பதில் ஏற்படும் சிக்கல் பலவித உடல்நல குறைவு தொடர்புடையதாய் ஆவது நிச்சயம். இந்த ஆய்வு நடத்தல் மற்றும் நிலைகுலையாமல் நிற்பது ஆகியவற்றிற்கும் வள்ளை நரம்பின் மாற்றத்திற்கும் இடையே உள்ள தொடர்பை காட்டியுள்ளது. சிலவகைகளில் தவறுதலாக இத்தகைய அறிகுறிகள் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்களின் பராமரிக்கப்படும் தன்மையும் தனிவழிபடும் தியுள்ளது.

<http://tamil.cri.cn/1/2008/04/07/121@68422.htm>