

Written by

Thursday, 31 July 2008 21:13 -

முதிய வயதான இரண்டாவது குழந்தை பருவம் என்பார்கள். குழந்தைகள் நன்றாக செயல்பட துணையாக ஒருவர் தேவைப்படும்போது மூல முதிய வயதிலும் முழுமையாக செயல்பட சிறந்த உதவிகள் தேவைப்படும்போது ஆனால் எல்லா முதியோரும் ஒரே வகையில் இல்லை. அதாவது சிலர் 60 வயதிலேயே கால்கள் சோர்ந்து கைகள் ஆடி தளர்ந்து போய்விடுகின்றனர். சிலர் 70 அல்லது 75 வயதானாலும் நன்றாக நடந்து உலாவ்வதை பார்த்திருப்போம். இத்தகைய மாற்றம் எல்லாம் அவர்களுடைய மனமில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் ஏற்படும் கிடைக்கின்றன என்று முதிய ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. வயது முதிர்ச்சி கிடைக்கின்றபோது மனமில் உள்ள வண்ணிற பகுதிகளில் ஏற்படும் மாற்றம் தான் அவர்கள் ஊன்றி நிற்பதிலான மாற்றம் நடப்பதிலான சிக்கல்களைக் கொடுக்கின்றன என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

வயது மீப்புகளுக்கு இணையான மனமில் வண்ணிற பகுதியிலான மாற்றம் பற்றிய நரம்பியல் நிபுணர்கள், முதியோர் சிறப்பு மருத்துவர்கள் மற்றும் குடும்ப மருத்துவர்கள் முதியோரைப் பற்றி சமூகம், புற்றுநோய், வலிப்பு மற்றும் மனநோய்கள் இருக்கிறதா என்றறிய மனமில் வரிமம் செய்கின்றனர். முதியோரின் மனதளவிலான சிறிய அளவு கடினங்கள், நிலையற்ற தன்மை மற்றும் மன அழுத்தநிலை ஆகியவை மனமில் உள்ள வண்ணிற பகுதியின் தசைகளில் மாற்றம் ஏற்படுத்தும் என்பது அதற்கு காரணமாகும்.

இந்த ஆய்வு 639 முதியோரிடம் நடத்தப்பட்டது. 65 க்கும் 84 க்கும் இடையிலான வயதினருக்கு மனமில் வரிமம் செய்ததோடு நடத்தல் மற்றும் நிலைகுலையாமல் நிற்பது போன்ற சோதனைகளை செய்தனர். அதில் 284 பேர் குறைவான, 197 பேர் நடுத்தர மற்றும் 158 பேர் அதிகமான வளம் உள்ள நரம்பு தசையில் மாற்றங்களைப் பற்றி நிறுத்தத்தை அறிந்தனர். அதன் விளைவு என்ன தெரியுமா? குறைவான மாற்றம் பெற்றவர்களை விட அதிகமான மாற்றம் பெற்றவர்கள் சோதனைகளை இரண்டு மடங்கு மோசமாக செய்ததோடு அதிகமாக நிலைகுலையாது விழுவும் செய்தனர். நடுத்தர மாற்றம் பெற்றிருந்தவர்கள் குறைவானவர்களை விட ஒன்றரை மடங்கு அதிகமாகவும் நிலைகுலையாது 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. சிலவள்கைகளில் தவறுதலாக இத்தகைய அறிகுறிகள் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்களின் பராமரிக்கப்படும் தன்மையும் தள்ளிவிடப்பட்டுள்ளது.

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