

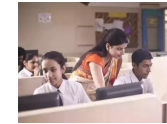
Tamil News Lifestyle Health What Are The Risk Factors Of Stroke And Tips To Prevent From The Expert

## பக்கவாதம் வரக்கூடிய வாய்ப்புள்ளவர்களின் பட்டியல்.. எப்படி தடுப்பது.. நிபுணர் தரும் குறிப்பு!

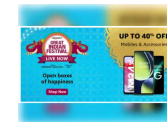
Authored By தனலட்சுமி | Samayam Tamil | Updated: 31 Oct 2023, 11:45 am

பக்கவாதம் அல்லது ஸ்ட்ரோக் என்பது மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் நிறுத்தப்படும் போது உண்டாகும் மூளைத்தாக்குதல் ஆகும். இந்த ஸ்ட்ரோக் யாருக்கு உண்டாகிறது? ஆபத்தான...

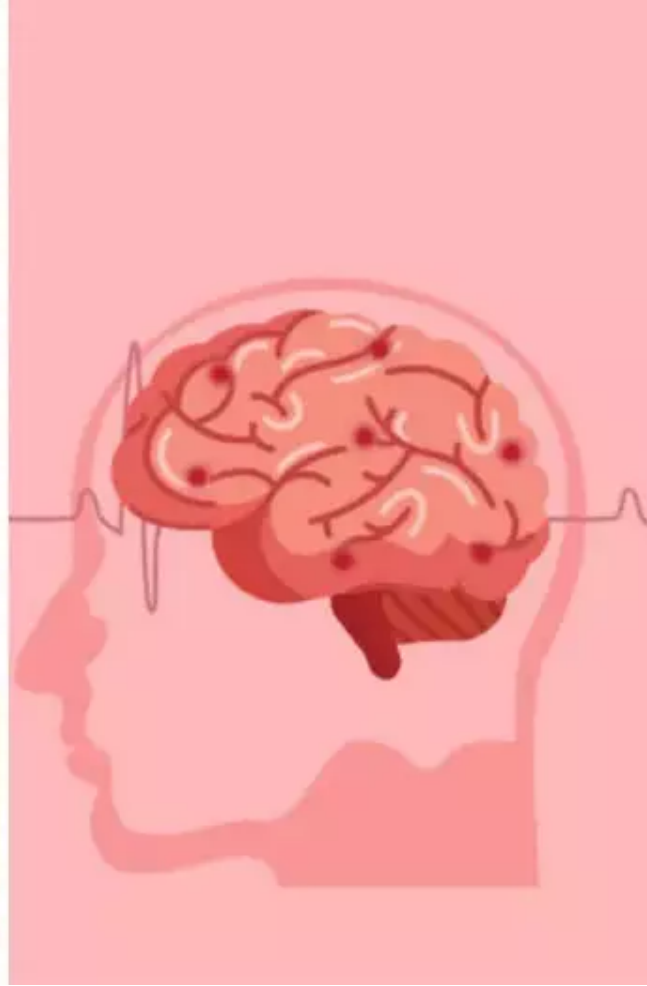
### உங்களுக்கானவை



Infinity Learn நிறுவனம் EdTech துறையில் புதிய சாதனை! ஒரே வருடத்தில் 100 கோடி...



அதிகம் விற்பனையாகும் டிவிசனில் 65% வரை தள்ளுபடி-பெரிய திரைகள் அதிக...



பக்கவாதம் வரக்கூடிய வாய்ப்புள்ளவர்களின் பட்டியல்.. எப்படி தடுப்பது.. நிபுணர் தரும் குறிப்பு!  
உடலில் மூளை நன்றாக வேலை செய்வதற்கு ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைவாக சென்றடைய வேண்டும். மூளைக்கு இரத்த விநியோகம் நிறுத்தப்பட்டால் அது சிக்கல்களை உண்டு செய்யும். இரத்தம் அல்லது ஆக்ஸிஜன் இல்லாமல் சில நிமிடங்களில் மூளை செயலிழக்க தோன்றும் இந்நிலையில் மூளை செல்கள் இறக்க தொடங்குகின்றன. அப்போது மூளையின் அந்த பகுதியால்



Apple M3 MacBook Pro Launched in India : ஆப்பிள் நிறுவனத்தின் புதிய M3 MacBook Pro-ன்...



ஆரோக்கியமான அத்திப்பழம் Jam.. வீட்டிலேயே செய்வது எப்படி?



A - Z ஊட்டச்சத்தை நிறைவாக கொடுக்கும் சூப்பர் ஹெல்த் ட்ரிங் ரெசிபி.. இப்பவே குடிங்க!



தினம் காலை வெறும் வயித்துல இந்த லவங்கப்பட்டை தண்ணிய...



தமிழ் சினிமாவின் முதல் சூப்பர்ஸ்டார் தியாகராஜ பாகவதரின் வெற்றியும்,...



பார்த்திபன் லியோ இல்லையாம், லியோ தான் ரோலக்ஸ்சாம்... Leo Fake...



JioFiber Plan: ஜியோ ஃபைபரின் பல்வேறு 100 Mbps திட்டங்கள் மற்றும் அட்டகாசமான...



அகவிலைப்படி உயர்வை அறிவித்த முதல்வர்.. பெரு மகிழ்ச்சியில் ஊழியர்கள்!

கட்டுப்படுத்தப்படும் விஷயங்களை செய்ய முடியாமல் போகலாம் இந்த மோசமான பக்கவாதம் யாருக்கு உண்டாகிறது. இதை தடுக்க என்ன செய்யலாம் என்பது குறித்து விளக்குகிறார் Dr. U Meenakshisundaram, MD (Int Medicine), DM (Neurology), SIMS Hospital.

## ஸ்ட்ரோக் அல்லது பக்கவாதம் வகைகள்?



எடப்பாடி பழனிசாமி அடுத்த பிரதமர்?.. "நான் சிரிச்சதுக்கு காரணமே வேற".. இறங்கி...



சிலிண்டர் விலை திடீர் உயர்வு.. அதிர்ச்சியில் பொதுமக்கள்!



திமுக கவுன்சிலர்கள் தர்ணா போராட்டம்; விழுப்புரம் திண்டிவனம் நகர மன்ற...



ஆட்சியைப் பிடிக்கப் போவது யார்? கருத்துக் கணிப்பு முடிவுகள் - தேர்தல் ஆணைய...



மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் நிறுத்தப்படும் போது ஸ்ட்ரோக் அதாவது பக்கவாதம் உண்டாகிறது. பக்கவாதத்தில் 2 வகையான பக்கவாதம் உள்ளன.

ஒன்று இஸ்கிமிக் ischemic stroke, இரண்டாவது இரத்தக்கசிவு hemorrhagic stroke.

ischemic stroke இஸ்க்மிக் ஸ்ட்ரோக். இது இரத்த ஓட்டம் தடைபடுவதால் உண்டாவது. ஐந்து பேரில் நான்கு பேருக்கு இந்த காரணத்தினால் தான் பக்கவாதம் உண்டாகிறது. அதனால் இது பொதுவான பக்கவாதம் என்றும் சொல்லலாம். மூளைக்கு செல்லும் இரத்த நாளம் அடைப்படும் போது உண்டாகிறது. இந்த அடைப்பு கொழுப்பு வைப்பு அல்லது இரத்த உறைவு நிலையில் உண்டாகலாம்.

hemorrhagic stroke என்பது ரத்தக்கசிவு பக்கவாதம். இந்நிலையில் மூளையில் உள்ள இரத்த நாளம் வெடித்து, அருகில் இருக்கும் திசுக்களில் இரத்தம் கசியும் போது உண்டாகிறது. ரத்தக்கசிவு பக்கவாதம் அருகிலுள்ள மூளை திசுக்களில் அழுத்தம் அதிகரித்து சேதம் உண்டு செய்கிறது.

**பக்கவாத அறிகுறிகள் ?**





## அதோட அறிகுறி இதுதான்...

இந்த அறிகுறிகள் வந்தா அடுத்த 10 நாள்ல பக்கவாதம் வற்ற ஆபத்து அதிகம்... அலர்ட்டா இருங்க...

---

பக்கவாதம் வருவதற்கான வாய்ப்புகள்  
யாருக்கு உண்டு?



ஸ்ட்ரோக் ஆபத்து யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். ஆனால் ஆபத்து காரணிகள் என்று சிலவற்றை சொல்லலாம். மாரடைப்புக்கு சொல்லப்படும் ஆபத்து காரணிகள் அனைத்துமே இந்த பக்கவாதத்துக்கு ஆபத்து காரணியாகவும் சொல்லலாம்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் - கட்டுக்குள் வைக்காமல் தொடர்ந்து அதிகமாகவே இருப்பது (இவர்களுக்கு இஸ்கிமிக் மற்றும் இரத்தக்கசிவு பக்கவாதம் என இரண்டுக்கும் அதிக ஆபத்து உண்டு)

இதய கோளாறுகள் - இதய கோளாறுகளுக்கான ஆபத்து காரணிகள்  
பக்கவாதத்துக்கு பொருந்தும் இதய நோயாளிகளுக்கும் பக்கவாதம் வருவதற்கான  
வாய்ப்புகள் வருகிறது.

நீரிழிவு நோயாளி- சர்க்கரை நோய் அல்லாதவர்களை விட சர்க்கரை  
நோயாளிகளுக்கு இவை வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

புகைப்பழக்கம் - புகைப்பழக்கம் கொண்டிருப்பவர்கள்

உடல் உழைப்பு இன்மை- உடல் உழைப்பு இல்லாமல் ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம்  
உட்கார்ந்து இருப்பவர்கள்

உடல் பருமன் - உடல் பருமன், பிளம் ஐ அதிகம் கொண்டிருப்பவர்கள்

வயதானவர்கள் - பக்கவாத ஆபத்து காரணிகள் உள்ளவர்கள்

தூக்கமின்மை - இரவில் தூக்கமின்மையால் நீண்ட காலம் அவதிப்படுபவர்கள்

மதுப்பழக்கம் - ஆல்கஹால் பழக்கம் கொண்டிருப்பவர்கள் - இவர்களுக்கு  
இஸ்கிமிக் மற்றும் இரத்தக்கசிவு பக்கவாதம் என இரண்டுக்கும் அதிக ஆபத்து  
உண்டு)

---

## ஸ்ட்ரோக் தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?





பக்கவாதம் ஆபத்து காரணிகளில் இருப்பவர்கள் உடலில் இணை நோய்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு இருப்பவர்கள் எப்போதும் கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும்.

உடல் பயிற்சி பழக்கம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நாள் ஒன்றுக்கு 40 நிமிடங்கள் என வாரத்தில் 5 நாட்கள் சுறுசுறுப்பாக பயிற்சி செய்வது அவசியம். அன்றாட வாழ்க்கை முறையில் இதுவும் ஒரு பணியாக இருக்க வேண்டும்.

மன அழுத்தம் இல்லாமல் இருக்க முறையான பயிற்சிகள், யோகா போன்றவை செய்யலாம்.

உடல் உழைப்பு கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து இருப்பவர்கள் குறிப்பிட்ட நேர இடைவெளியில் 5 நிமிடம் நடைபயிற்சி செய்யலாம். ஏனெனில் 2 மணி நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்தால் தது ஒரு சிகரெட் பிடிப்பதற்கு சமம். அதனால் குறு நடைபயிற்சி மற்றும் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே சில பயிற்சிகள் செய்யலாம்.

உணவுகள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் என சரிவிகிதமாக எடுக்க வேண்டும்.

தூங்கும் நேரம், விழிக்கும் நேரம் சரியாக இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான தூக்கம் அவசியம். (தூக்கத்தில் குறட்டை போன்ற பிரச்சனை இருந்தால் அதற்கு முறையான சிகிச்சை அவசியம்)

வயதானவர்களுக்கு பக்கவாதம் வரும் நிலை இருந்தால் அதை தடுக்க முடியாது. ஆனால் இவர்கள் உடல் மற்றும் மனம் இரண்டையும் ஃபிட்டாக வைத்திருந்தால் ஆரோக்கியமான வாழ்வை பெறலாம்.

---

## பக்கவாதத்தை முன் கூட்டியே கணிக்க முடியுமா?



பக்கவாதம் வரக்கூடிய வாய்ப்பு இருக்கும் ஆபத்து காரணிகளை கொண்டவர்களை தவிர மற்றவர்கள் பொதுவான உடல் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் பக்கவாதம் தடுக்கலாம். இணை நோய்கள் கட்டுக்குள் அடங்காமல் நீண்ட காலம் இருக்கும் போது ஏதேனும் அறிகுறி தென்பட்டால் மருத்துவர் மூளைக்கு சிடி ஸ்கேன், எம்.ஆர்.ஐ போன்ற பரிசோதனைகள் பரிந்துரைக்கலாம்.

சர்க்கரை நோய், இதய பரிசோதனை, இரத்த அழுத்தம், உடல் எடை,  
பிளம்ஐ போன்ற பரிசோதனைகளை குறிப்பிட்ட இடைவெளியில்  
பரிசோதிப்பதன் மூலம் இதை கண்டறிய முடியும்.

---

**ஸ்ட்ரோக் குறித்து தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய  
விஷயங்கள்**



இதை தாண்டி பக்கவாதத்தின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் (உடலின் ஒரு பக்கத்தில் முகம், கை அல்லது காலின் பலவீனம், உணர்வின்மை, பேசுவதில் சிக்கல், புரிந்துகொள்வதில் சிக்கல், கண்பார்வை மங்கல், தலைச்சுற்றல், சமநிலை அல்லது ஒருங்கிணைப்பு பிரச்சனைகள், நடைபயிற்சி பிரச்சனை அறிகுறிகள் இருந்தால் துரிதமாக செயல்பட வேண்டும்.

BE FAST என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் குறிப்புகளை அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

B- Balance

E - Eyes sudden blurred

F - Face drooping

A - Arm weakness

S - Speech difficulty

T - Time to call

**இது தமிழில் துரிதம் என்று சொல்லப்படுகிறது**

து என்பது - துவளும் கைகள்

ரி என்பது - சரியும் வாய்

த என்பது - தடுமாறும் பேச்சு

ம் என்பது - நேரம் அவசரம் என்பதை உணர்த்தும் நிலை. இதை அனைவரும் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

உடல் உழைப்பு


ஆரோக்கியமான உணவு

உடல் பயிற்சி

போதுமான தூக்கம்

நோய்களற்ற ஆரோக்கிய வாழ்க்கை மற்றும் நோய் இருப்பின் கட்டுக்குள் வைத்தல் மிக முக்கியமானது.

தனலட்சுமி கட்டுரையாளரை பற்றி

 தனலட்சுமி டிஜிட்டல் கன்டென்ட் புரொடியூசர்

நான் தனலட்சுமி சுந்தர். ஊடகத்துறையில் 24 வருடங்கள் சோர்வில்லாத பயணம். லைஃப்ஸ்டைல் தொடர்பான கட்டுரைகள் எழுதி வருகிறேன். மருத்துவ நிபுணர்களின் பேட்டிகள், கட்டுரைகள் மக்களுக்கு எடுத்து செல்வதில் விருப்பம் அதிகம். ஆன்மிகம், அரசியல் செய்திகள், சினிமா...

[Read More](#)

அடுத்த செய்தி



தூங்கப் போறதுக்கு முன்னாடி இந்த சோம்பு பால் குடிச்சா இந்த 6 அற்புதம் உடம்புல நடக்கும்...

Tamil News App: உடனுக்குடன் உலக நிகழ்வுகளை உங்களது சமயம் தமிழ் ஆப்பில் நொடியில் பார்க்கலாம்  
முக்கியச் செய்திகள் மற்றும் புதிய செய்திகளுக்கு Samayam Tamil ஃபேஸ்புக் பக்கத்துடன் தொடர்ந்திருங்கள்  
உங்கள் கருத்தை பதிவு செய்க

ஐசிசி உலகக் கோப்பை 2023 : ஐசிசி உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் 2023 ஐசிசி உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் அட்டவணை 2023 ஐசிசி உலகக் கோப்பை 2023 புள்ளிப்பட்டியல் ஐசிசி உலகக் கோப்பை 2023 மைதானம் ஐசிசி உலகக் கோப்பை 2023 அணிகள் ஐசிசி உலகக் கோப்பை 2023 முடிவுகள்  
TimesXP Tamil Videos : தமிழ் செய்திகள் வீடியோசமையல் வீடியோதமிழ் சினிமா வீடியோ ஆரோக்கியம் வீடியோதமிழ்நாடு செய்திகள் வீடியோகல்வி செய்திகள் வீடியோடெக்னாலஜி செய்திகள் வீடியோபுதுச்சேரி செய்திகள் வீடியோகடலூர் செய்திகள் வீடியோஓசூர் செய்திகள் வீடியோகிருஷ்ணகிரி செய்திகள் வீடியோதர்மபுரி செய்திகள் வீடியோபுதுக்கோட்டை செய்திகள் வீடியோகரூர் செய்திகள் வீடியோவேலூர் செய்திகள் வீடியோவிழுப்புரம் செய்திகள் வீடியோதஞ்சாவூர் செய்திகள் வீடியோகன்னியாகுமரி செய்திகள் வீடியோதூத்துக்குடி செய்திகள் வீடியோதிருநெல்வேலி செய்திகள் வீடியோசேலம் செய்திகள் வீடியோராமநாதபுரம் செய்திகள் வீடியோதேன் செய்திகள் வீடியோவிருதுநகர் செய்திகள்

வீடியோதிருப்பூர் செய்திகள் வீடியோதிருச்சி செய்திகள் வீடியோMadurai News Videosகோயம்புத்தூர் செய்திகள்

வீடியோசென்னை செய்திகள் வீடியோ

Tamil Samayam Latest News Updates in Tamil : செய்திகள்வெப்ஸ்டோரிசினிமா செய்திகள்தமிழ் செய்திகள்நம்ம

பஐரராசிபலன்விளையாட்டு செய்திகள்லைஃப்ஸ்டைல்ஆன்மிகம்டெக்னாலஜி செய்திகள்வர்த்தக செய்திகள்சினிமா

கேலரிக்ரைம் செய்திகள்பெட்ரோல் & டீசல் விலைவேலைவாய்ப்புTamil TV Newsஆட்டோமொபைல்

Popular Categories : செய்திகள்நகரம்டிரெண்டிங்சினிமாLifestyle Tipsராசிபலன்டெக்னாலஜிViral Cornerவெப்ஸ்டோரிகல்வி

செய்திகள்வேலைகள் 2022விளையாட்டுவர்த்தகம்ஆன்மிகம்சமையல்சமூகம்ஜோக்ஸ்சுற்றுலாதேர்தல்

2022புகைப்படம்வீடியோலைவ் டிவிTamil TV Showsஆட்டோமொபைல்தலைப்புச் செய்திகள்அரசுத் திட்டங்கள்

Tamil Astrology Horoscope News : ராசிபலன் பொருத்தம்Jothida Pariharangalஇன்றைய ராசிபலன்வார ராசி பலன்மாத ராசி

பலன்Astrology Zoneராசிபலன் வீடியோதமிழ் பஞ்சாங்கம்புத்தாண்டு 2022 ராசி பலன்கள்Technology News

ABOUT : This website follows the DNPA's code of conductColombia Ads and PublishingAbout UsTerms and ConditionsPrivacy Policy

Copyright - 2022 Bennett, Coleman & Co. Ltd. All rights reserved. For reprint rights : Times Syndication Service

[Cookie Settings](#)

ஓ... நீங்கள் ஆஃப்லைனில் இருப்பதாக தெரிகிறது