

தசை வலிமை அதிகமில்லாத நடுத்தர வயது மாதரிடையே நீரிழிவு அபாயம் இருமடங்கு

வழக்கமான தசை வலிமை உள்ள மாதருடன் ஒப்பிடுகையில் தசை வலிமை அதிகமில்லாத மாதருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயம் இருமடங்கு என்று 1,170 மாதர் பங்கேற்ற ஆய்வு ஒன்று கண்டறிந்துள்ளது. 45 வயதுக்கும் 69 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட இவர்கள், தேசிய பல்கலைக்கழக மருத்துவமனையும் சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தின் யோங் லூ லின் மருத்துவப் பள்ளியும் கூட்டாக மேற்கொண்ட ஆய்வில் பங்கேற்றனர்.

வலிமையைச் சோதிக்கக் கூடிய ஒரு கையடக்கக் கருவியைக் கொண்டு ஆய்வில் பங்கேற்ற மாதரின் கைப்பிடி பலத்தை ஆய்வாளர்கள் அளவிட்டனர். அதைக்கொண்டு பங்கேற்பாளர்களது உடம்பின் மேல்பகுதித் தசை வலிமையை

ஆய்வாளர்கள் மதிப்பிட்டனர்.

சீன, மலாய், இந்திய இனத்தவர் பங்கேற்ற இந்த ஆய்வில் கீழ் மூட்டு வலிமையும் சோதிக் கப்பட்டது. பங்கேற்பாளர்கள் தங்களின் கைகளை மடக்கிய வாறு வரிசையாக ஐந்து முறை உட்கார்ந்து எழுந்தனர்.

ஆய்வில் பங்கேற்ற 1,170 பேரில், 12 விழுக்காட்டினருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பது தெரிய வந்தது. ரத்த குளுக்கோஸ் பரிசோதனை இதை உறுதிப்படுத்தியது. நீரிழிவு நோய் உள்ள மாதரிடையே 18 கிலோவுக்கும் குறைவான அளவு கைப்பிடி பலம் காணப்பட்டதை ஆய்வு உறுதிப்படுத்தியது.

அத்துடன் எழுந்து நிற்பதற்கு 12 வினாடிக்கு மேல் எடுத்துக் கொண்ட மாதருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம் என்றும் கண்டறியப்பட்டது.

நீரிழிவு நோய் தொடர்பில் தசை வலிமை எத்தகைய முக்கியத்துவம் பெறுகிறது என்பதை ஆய்வு ஆதரிப்பதாக தேசிய பல்கலைக்கழக மருத்துவமனையின் ஓய்வுபெற்ற ஆலோசகரும் பேராசிரியருமான யோங் இயூ லியோங் தெரிவித்தார்.

உடம்பின் மேல் தசைப்பகுதி வலிமையையும் மூட்டு வலிமையையும் சேர்த்து ஆராயும்போது நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயத்தை மேலும் துல்லியமாக மதிப்பிடலாம் என்றார் அவர்.