சீரற்ற பாதம்

வழக்கமான பாத அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றம் தான் சீரற்ற பாதம். சீரற்ற பாதத்திற்கு பல காரணங்கள் உண்டு.

சிலர் பொருத்தமான அளவுள்ள பாதத்தை விட மாறுபட்ட அமைப்புடன் பிறக்கிறார்கள். ஆயினும், நீரழிவு உள்ள நபர்களில் பாத உணர்வில் மாற்றங்களாலோ அல்லது அதில் ஏற்படும் காயத்தினாலோ உண்டாகும் சீரற்ற பாதத்துடன் தொடர்புடைய காரணிகள், விறைப்பான மூட்டுகள், தசைகளின் திசுக்கள் அழிவுறுதல் அல்லது சார்கோட் எனப்படும் மூட்டுகளின் செயல் ஒடுக்கம் (Charcot) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியவை. ரண சிகிச்சை, பாதத்தை அல்லது அதன் பகுதியை வெட்டி எடுத்தல், எலும்பில் தொற்று நோய், பொருத்த மற்ற காலணிகள் ஆகிய மற்ற காரணிகள் பாதத்தின் அமைப்பில் மாற்றங்களை உண்டு பண்ணுபவை.

நீரிழிவு உள்ள நபர்களுக்கு பாதச்சீர் கேடு ஏற்படும் காரணங்கள்:

- மரபியல்
- மூட்டுகள் விறைத்துப்போதல்
- தசைகளின் திசுக்கள் அழிந்துபோதல்
- சார்கோட் (மூட்டுகளின் செயல் ஒடுக்கம்) பாதம்
- ரண சிகிச்சை
- பாதம் அல்லது அதன் பகுதியை வெட்டியெடுத்தல்
- எலும்பில் தொற்று நோய்
- பொருத்தமற்ற காலணிகள் அல்லது அவற்றினுள் உள்ள சாதனங்கள்

ஊனம் உங்கள் பாதத்தை புண்படுத்தும் அபாயத்திற்கு உள்ளாக்கும். ஏனெனில் பாதத்தில் ஏற்பட்ட ஊனம் பாதத்தின் சில பகுதிகளில் அதிக அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதால் அங்கு தோல் வெடித்து புண்ணை உண்டாக்கலாம். உங்கள் பாதங்களில் உணர்வு இல்லாமலிருந்தால் (இது நியூரோபதி - நரம்புக்கோளாறு - எனப்படும்), புண் உண்டாவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

உங்களுக்கு ஊனம் இருக்கும் பட்சத்தில் அதற்குப் பொருத்தமான காலணிகளை கண்டறிவது சிரமமானது. சரியாகப் பொருந்தாத காலணிகள்,உங்கள் பாதங்களில் அதிகம் உராய்ந்தாலோ அல்லது கடித்தாலோ மேலும் காயத்தையோ அல்லது புண்களையோ உண்டாக்கலாம்.

உங்களுக்கு உணர்ச்சி இல்லாமல் பாதங்களின் அமைப்பிலும் மாற்றங்கள் இருந்தால், உங்கள் காலணிகளை மற்றும்/அல்லது அதனுள் பொருத்தும் சாதனத்தைச் சரியாகத் தேர்ந்தெடுக்க ஒரு வல்லுனரை நாடுதல் அவசியம். பாதத்தின் பாதுகாப்பிற்கு, இருக்கும் இடத்தின் உள்ளேயும் வெளியேயும் தயவு செய்து உங்கள் காலணிகளை எப்போதும் அணிந்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். காலணிகளை அணிவதற்கு முன், அதனுள் ஊறு ஏற்படுத்தும் அல்லது உறுத்தும் பொருட்கள் (உதாரணத்திற்கு கூழாங்கற்கள்) இல்லாததை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் ஊனத்திற்குக் காரணம் எதுவாயினும், உங்கள் பாதங்களைப் பாதுகாக்கவும் அவற்றுக்கு மேலும் காயங்கள் உண்டாகாமல் தடுக்கவும், பாதப் பராமரிப்பு வல்லுனருடன் இணைந்து பணி புரிதல் அவசியம்.

WoundsCANADA.ca
PlaiesCANADA