

**നടുവേദനയുടെ കാരണങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും
ലേഖകൻ - ഡോ: ജിമ്മി .എം.എൽ**

1. ഒരു സാമൂഹ്യ ഭൂതം

ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലേകിലും ഹൃസ്വമായതോ, അല്ലാത്തതോ ആയ നടു വേദന അനുഭവിക്കാത്തവർ വളരെ വിരളം. വളരെ സർവ്വ സാധാരണമായ അസുഖമാണ് നടുവേദന എന്നത്. പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിലെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം മൊത്തം നഷ്ടമാകുന്ന തൊഴിൽദിനങ്ങളിൽ, ഏറ്റവും കൂടുതൽ നഷ്ടമാകുന്നത് നടുവേദന മൂലമാണ്. ഇത് രാജ്യങ്ങൾക്ക് വമ്പിച്ച സാമ്പത്തിക ഭാരം വരുത്തി വെയ്ക്കുന്നു. ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന അനേകം മലയാളികൾ വിട്ടുമാറാത്ത നടുവേദന മൂലം ജോലി രാജിവെച്ച് നാട്ടിൽ വരുന്ന് കാണാറുണ്ട്. ഫാക്ടറി ജോലിക്കാർ, വാഹനം ഓടിക്കുന്നവർ, മാനസികസമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്ന ആളുകൾ, വയോവൃദ്ധർ, ഗർഭിണികൾ, കമ്പ്യൂട്ടർ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നവർ എന്നിവർക്ക് നടുവേദന സാധാരണയായി കാണാറുണ്ട്. രോഗ വ്യാപ്തിയും സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തന ശേഷിയിലുള്ള കുറവും കണക്കിലെടുത്താൽ; നടുവേദനയെ നമുക്കു വേണമെങ്കിൽ, ഒരു 'സാമൂഹ്യ ഭൂതം' എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാം.

2. നിവർന്നു നിൽക്കുന്ന ഇരുകാലി

മറ്റു സസ്തനികളിൽ നാലു കാലുകളിലായി ശരീര ഭാരം താങ്ങപ്പെടുമ്പോൾ; മനുഷ്യർ രണ്ടുകാലുകളിന്മേൽ തങ്ങളുടെ ഭാരം താങ്ങുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല, ഇവർ നിവർന്നു നൽക്കുക കൂടി ചെയ്യുന്നു. ഇതു മൂലം ശരീര ഭാരത്തിന്റെ വലിയ പങ്ക് കാൽ കുഴയിലേയും, നടുവിലേയും പേശികൾക്ക് ക്രമീകരിക്കേണ്ടതായി വരുന്നു. അതുകൊണ്ടു തന്നെ മൃഗങ്ങളിൽ കാണാത്ത രീതിയിലുള്ള നടു തേയ്മാനം, നടു വേദന, നടുവിലെ നീർക്കെട്ടുകൾ എന്നിവ മനുഷ്യരിൽ കാണുന്നു. ഇരു കാലിൽ നിവർന്നു നിൽക്കുവാനായി മനുഷ്യജാതി കൊടുക്കേണ്ടി വന്ന 'വില' എന്ന് ഇതിനെ വേണമെങ്കിൽ വിശേഷിപ്പിക്കാം.

3. കാരണങ്ങൾ അനേകം

നട്ടെല്ലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും നട്ടെല്ലിനു പുറത്തുള്ളവയിൽ നിന്നും നടുവേദന ഉദ്ഭവിക്കാം. നട്ടെല്ലിനു പുറത്തുള്ള ആന്തരാവയവങ്ങളായ പ്രാചീരം, കരൾ, പ്ലീഹാ, പാൻക്രിയാസ്, കിഡ്നികൾ, മൂത്രക്കുഴലുകൾ, മൂത്രസഞ്ചി, ആമാശയം, കൂടലുകൾ, ഗർഭപാത്രം, അണ്ഡാശയങ്ങൾ, വലിയ രക്തയമനികൾ, ഞരമ്പുകൾ, പേശികൾ എന്നിവയുടെ വീക്കമോ, രോഗങ്ങളോ നടുവേദനയ്ക്ക് കാരണമാകാം. നട്ടെല്ലിന്റെയോ, 'ഡിസ്കു'കളുടെയോ, നട്ടെല്ലിനു ചുറ്റുമുള്ള ഞരമ്പുകൾ, പേശികൾ എന്നിവയുടെയോ വീക്കമോ, രോഗങ്ങളോ നടുവേദനയ്ക്ക് കാരണമാകാം. നടുഭാഗത്തുള്ള ത്വക്കിലെയോ, ത്വക്കിനടിയിലുള്ള ഞരമ്പുകളുടെയോ, ദശകളുടെയോ വീക്കം, പഴുപ്പ്, മുതലായവയും ഹെർപ്പിസും നടുവേദനയ്ക്ക് കാരണമാകാം.

അസ്ഥിരോഗ സംബന്ധമല്ലാതെ നടുവേദനയ്ക്ക് സാധാരണ കാരണമാകുന്നത് മൂത്രത്തിൽ പഴുപ്പ്, മൂത്രാശയ കല്ലുകൾ, ഗർഭാശയ ഗർഭപാത്ര വീക്കം, ഗർഭ പാത്രത്തിലെ മുഴകൾ എന്നിവയാണ്. അസ്ഥിരോഗ സംബന്ധമായ സാധാരണ കാരണങ്ങൾ അസ്ഥികളുടെ തേയ്മാനം, അസ്ഥികളുടെ ബലക്കുറവ്, നട്ടെല്ലുകൾ തെന്നി മാറുന്ന അവസ്ഥ ചില വാതങ്ങൾ, നീർക്കെട്ടുകൾ, 'ഡിസ്ക്' തെന്നൽ, ഉളുക്ക് എന്നിവയാണ്.

4. ഗുരുതരമായ കാരണങ്ങൾ

പത്ത് വയസ്സിനു താഴെയുള്ളവർക്ക് കിഡ്നി രോഗങ്ങൾ മൂലവും, അറുപത് വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർക്ക് നട്ടെല്ലുകളെ ബാധിക്കുന്ന അർബുദങ്ങൾ മൂലവും നടുവേദന വരാമെന്നതിനാൽ, അപ്രകാരമുള്ള നടുവേദനയെ ഗുരുതരമായി പരിഗണിച്ച് ഉടനടി വൈദ്യ സഹായം തേടേണ്ടതാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം കുറഞ്ഞു വരൽ, ദീർഘ നാളായുള്ള ചുമ, കഠിനമായ അനേക ദിവസങ്ങളായുള്ള പനി, കാലുകൾക്ക് കാര്യമായ ബലക്കുറവ്, മലദാർശനിലൂടെ രക്തം വരൽ, കഠിനമായ വയറു വേദന, ഗർഭാശത്തിൽ നിന്നുള്ള അമിതമായതോ, അസാധാരണമായതോ ആയ രക്തസ്രാവം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളോ ടൊപ്പമുള്ള നടുവേദന ഗുരുതരമായി എടുക്കേണ്ടതാണ്. നട്ടെല്ലിനെ ബാധിക്കുന്ന ടി. ബി., ഗർഭാശയ ഗർഭനാള ക്യാൻസർ, കൂടൽ ക്യാൻസർ, പഴുപ്പുകൾ എന്നിവ ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

5. നടവേദനയും സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളും

നടവേദനയ്ക്ക് പല കാരണങ്ങളും ഉണ്ടെങ്കിലും എൺപതു ശതമാനത്തിലധികം നടവേദനകളും ശരീരത്തിന്റെ നിൽപ്പിലും, നടപ്പിലും, കിടപ്പിലുമുള്ള അപാകതകൾ മൂലവും, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ മൂലവും, തൊഴിൽപരമായ കാരണങ്ങൾ മൂലവും ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. കമിഴ്ന്നു കിടക്കുക, കിടന്നു വായിക്കുക, കിടന്നു ടി.വി. കാണുക, കുനിഞ്ഞിരുന്ന് വായിക്കുക, കുനിഞ്ഞിരുന്ന് കമ്പ്യൂട്ടറിൽ പ്രവർത്തിക്കുക, കുനിഞ്ഞിരുന്ന് ബൈക്കോടിക്കുക എന്നീ തെറ്റായ ശരീര പ്രവണതകൾ നടവേദന വരുത്തി വെയ്ക്കാം. എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഭാരം എടുക്കുക, ദീർഘമായി തുണി അലക്കുക, ദീർഘമായി വെള്ളം കോരുക, ശരീരം വെട്ടിച്ചോ, ശ്രദ്ധയില്ലാതെയോ ഭാരം എടുക്കുകയോ, കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക എന്നിവയും നടവേദന ഉണ്ടാക്കുന്നു. പൊണ്ണത്തടിയും, പെരുവയറും നട്ടെല്ലിന്റെമേൽ അമിത ഭാരവും, ചുറ്റും പ്രവർത്തിക്കുന്ന പേശികൾക്ക് അമിതഭാരവും, സങ്കോചവും വരുത്തുന്നതിനാൽ; നടവേദന വരാനുള്ള സാധ്യതകൾ അധികമാകുന്നു. പുകവലിക്കാൻ, മദ്യപാനികൾ എന്നിവരിൽ നടവേദനയുടെ നിരക്ക് അധികമാണ്.

ഉൽക്കണ്ഠ, ദുഃഖം, മറ്റ് മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ എന്നിവ തലച്ചോറിൽ നിന്നും വരുന്ന ഹോർമോണുകളിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നു. ഈ ഹോർമോണുകൾ നട്ടെല്ലുകൾക്കിടയിലുള്ള 'ഡിസ്ക്'കൾക്ക് വീക്കം ഉണ്ടാക്കുന്നു. മാനസിക സമ്മർദ്ദം മൂലം ഞരമ്പുകൾ വഴി നട്ടെല്ലിനു ചുറ്റുമുള്ള പേശികളിൽ വീക്കവും, സങ്കോചവും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത്തരക്കാർക്ക് തോൾക്കുഴയിലെ പേശികളിൽ നീർക്കെട്ട്, സൈനുസൈറ്റിസ്, തലവേദന, അൾസർ, മുട്ടുചിരട്ടകളുടെ ഉൾവശം മുദ്രവാകുന്നത് മൂലമുള്ള വേദന, പാദങ്ങളിൽ നീർക്കെട്ട്, വാരിയെല്ലുകളുടെ മുദ്രവായ നെഞ്ചെല്ലിനോട് ചേർന്നുള്ള ഭാഗത്ത് നീർക്കെട്ട്, കൈപ്പത്തിയിലെ തള്ള വിരലിലേക്കു വരുന്ന ഞരമ്പുകൾക്ക് ചുറ്റും നീർക്കെട്ട്, കൈ മുട്ടുകളിലെ പുറം ഭാഗങ്ങളിലുള്ള പേശികളിൽ നീർക്കെട്ട്, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, വിശപ്പ് കുറവ്, ക്ഷീണം എന്നിവയും നടവേദനയ്ക്കൊപ്പം കാണാറുണ്ട്.

6. കൃത്യമായ രോഗനിർണ്ണയം അനിവാര്യം

മിക്ക നടവേദനകൾക്കും പ്രാരംഭമായി ഒരു അസ്ഥിരോഗ വിദഗ്ദന്റെ അഭിപ്രായം ആരായുകയാണ് നല്ലത്. വയറുവേദനയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നടവേദന,സർജ്ജനേയും, ഗർഭപാത്ര സംബന്ധമായ രക്തസ്രാവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള നടവേദനയ്ക്ക് സ്ത്രീ രോഗ വിദഗ്ദരെയുമാണ് പ്രാരംഭമായി സമീപിക്കേണ്ടത്. മിക്ക നടവേദനകളും തെറ്റായ ശാരീരികമായ നിൽപ്പ് നടപ്പ് പ്രവണതകൾ കൊണ്ടും, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾകൊണ്ടും വരുന്നതിനാൽ: മിക്ക നടവേദന രോഗികൾക്കും പ്രാരംഭമായി ; ശാരീരിക പരിശോധനകൾ ഒഴികെയുള്ള മറ്റു പരിശോധനകൾ, അത്യാവശ്യമുള്ളതല്ല. ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യേണ്ടതായതോ, ഗുരുതരമായതോ ആയ അസ്ഥിരോഗ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളുണ്ടോ എന്നറിയാനാണ് എക്സ്റേ പരിശോധന നടത്തുന്നത്. നട്ടെല്ലുകൾക്കിടയിലുള്ള 'ഡിസ്ക്'തള്ളി കാലിലേക്കു വരുന്ന ഞരമ്പുകളിൽ അമർന്ന് കാലുകൾക്ക് മരവിപ്പോ, തൊട്ടാലറിയായ്കയോ, ബലക്കുറവോ വരാം. 'ഡിസ്ക്' തെറ്റലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട്, കുറച്ചു നാളുകൾ ചികിത്സിച്ചിട്ടും സൗഖ്യമാക്കാത്ത ഗുരുതരമായ ബലക്കുറവോ, തൊട്ടാലറിയായ്കയോ ഉണ്ടെങ്കിൽ; നട്ടെല്ലിന്റെ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യുന്നതിനായി 'ഡിസ്ക്' കൃത്യമായി എവിടെ, എത്ര അളവിന് തെന്നി മാറിയിരിക്കുന്നു എന്നറിയുവാനായിട്ടാണ് എം.ആർ.ഐ സ്കാൻ ചെയ്യുന്നത്.

നാട്ടു വർത്തമാനം കേട്ടും, വ്യാജ ചികിത്സകരുടെ വലയിൽ കുടുങ്ങിയും, വാതങ്ങൾ, 'ഡിസ്ക്' പ്രശ്നം എന്നീ തെറ്റായ 'ലേബലു'കളിൽ സാധാരണ കാണുന്ന നടവേദന നീർക്കെട്ടുകളെ ചികിത്സിച്ചും ധാരാളം നാൾ ഭാരം തൂക്കിയിട്ട് കിടന്നും, ഉഴിച്ചിൽ പിഴിച്ചിലുകൾ നടത്തിച്ചും, അനാവശ്യമായ സ്കാൻ പരിശോധനകൾ ചെയ്തും, ധാരാളം പണം ദുർവ്യയം ചെയ്ത് ദീർഘനാളായി രോഗ ശമനം ഇല്ലാതെ ജോലിയെല്ലാം രാജിവെച്ച് വലയുന്ന അനേകർ രോഗികളെ നമുക്ക് കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. അതുകൊണ്ട് കൃത്യമായ രോഗനിർണ്ണയം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

7. പരിപൂർണ്ണ ചികിത്സ

പലരും തെറ്റിദ്ധരിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ നടവേദന ഒരു മാറാരോഗമല്ല. കൃത്യമായ രോഗനിർണ്ണയവും, മൂല കാരണങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള ചികിത്സയും കൊണ്ട് അത് ഭേദമാക്കാവുന്നതാണ്. സാധാരണ കാണുന്ന നടവേദനകൾക്ക് നീർക്കെട്ട് കുറയ്ക്കുവാനുള്ള മരുന്നുകൾ, ഫിസിയോതെറാപ്പി, വേദന സംഹാരികൾ, വിശ്രമം എന്നിവ ഫലപ്രദമാണ്. നടവേദന നിന്നും, കാലുകളിലേക്ക് വരുന്ന കഴപ്പുകളിൽ തൊണ്ണൂറു ശതമാനവും നട്ടെല്ലിന്റെ താഴ് വശത്തുള്ള ചെറിയ സന്ധികളായ 'സാക്രോ

ഇലിയാക് സന്ധികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വീക്കം മൂലമാണ്. പലരും ഇതിനെ 'ഡിസ്ക്' പ്രശ്നമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരം വീക്കം മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് കുറയാത്തതോ, കഠിനമായതോ ആണെങ്കിൽ, അത്തരം സന്ധികളിൽ ചെയ്യുന്ന 'ലോക്കൽ സ്റ്റിറോയ്ഡ് ഇഞ്ചക്ഷൻ' ചെയ്താൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് ശമനം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. ചെറിയ തോതിൽ കുറച്ചു നാളത്തേക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്റ്റിറോയ്ഡ് ഗുളികളോ, ഉചിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന 'ലോക്കൽ സ്റ്റിറോയ്ഡ് ഇഞ്ചക്ഷൻ'കളോ; ചില നടു നീർക്കെട്ടുകൾക്ക് മാത്രമല്ല, നടുവേദനയോടൊപ്പം ഉണ്ടാകാവുന്ന പേശികളിലേയും, തോളുകളിലേയും നീർക്കെട്ടുകൾക്കും ഫലപ്രദമാണ്. ഇപ്രകാരം ചെറിയ അളവിൽ അൽപ കാലത്തേക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന 'സ്റ്റിറോയ്ഡ്' മരുന്നുകൾ പലരും തെറ്റിദ്ധരിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ ശരീരത്തിന് ദോഷമുണ്ടാക്കുകയില്ല.

മുട്ടു ചിരട്ടയുടെ തേയ്മാനത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ, 'സൈനുസൈറ്റി'സിനുള്ള ആന്റിബയോട്ടിക്സ്, അൾസറിനുപോയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ, മാനസ്സിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ, മറ്റ് ശരീര ഭാഗങ്ങൾക്കു വേണ്ടുന്ന ഫിസിയോ തെറാപ്പി എന്നിവ നടു വേദന ചികിത്സയോടൊപ്പം ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരാറുണ്ട്. ദീർഘമായി ഭാരം തൂക്കിയിട്ടുകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സ അനാവശ്യമാണ്. ദീർഘനാൾ ഭാരം തൂക്കിയിടൽ, ബെൽറ്റുകൾ എന്നിവ പേശികളുടെ ബലം കുറയ്ക്കുന്നു. അതുമൂലം നടുവേദന വീണ്ടും വരുവാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഏറുന്നു. പ്രായമുള്ളവരിൽ കാണുന്ന എല്ലുകളുടെ ബലക്കുറവ് മൂലം നട്ടെല്ലുകൾ പതിഞ്ഞിരിക്കുക, നട്ടെല്ലിലെ ടി. ബി, ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമയേക്കാവുന്ന നട്ടെല്ലിലെ രോഗങ്ങൾ എന്നീ ചില അപൂർവ്വ സാഹചര്യങ്ങളിൽ താൽക്കാലികമായി 'ബെൽറ്റുകളോ', 'ബ്രെയ്സുകൾ' ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരാറുണ്ട്.

ചില പ്രായമായ ദുഃഖാവസ്ഥയിലിരിക്കുന്ന രോഗികൾക്ക് നടുവേദനയുടെ കാരണങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെട്ടാലും നടുവേദനയുടെ ഓർമ്മ മനസിൽ നിലനിൽക്കുന്നത് കൊണ്ട്; അവർക്ക് ദീർഘനാളായുള്ള, സാധാരണ ചികിത്സകളാൽ ഭേദമാകാത്ത നടുവേദന അനുഭവപ്പെടാം. സൈക്കോ തെറാപ്പിയും, 'കൗൺസിലിങ്ങും ഇത്തരം രോഗികൾക്ക് ഫലപ്രദമാകാം.

8. വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

പുതിയ ചികിത്സാരീതികൾ അനുസരിച്ച് നടുവേദന കുറഞ്ഞാൽ രോഗികൾക്ക് ചലന സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കുകയും വ്യായാമം ചെയ്യിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. കാൽക്കുഴകൾ, ഇടുപ്പു സന്ധികൾ, നട്ടെല്ല്, വയർ എന്നിവയ്ക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പേശികൾക്ക് ബലം വരുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങളാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ഇതുമൂലം പേശികൾക്ക് ബലം വരുകയും, അവ നട്ടെല്ലിന്റെ മേൽ വരുന്ന ഭാരങ്ങളെ വഹിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. വ്യായാമം പേശികളിലേ രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ നീർക്കെട്ടുകൾ ശരീരം വലിച്ചെടുക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നു. വ്യായാമം ശരീരത്തിന്റെയും, സന്ധികളുടെയും അയവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, ഉളക്കുവാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കായികക്ഷമതയുടെയും, വേദനയുടേയും, അളവനുസരിച്ച് ക്രമാനുഗതമായി വേണം വ്യായാമത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടിക്കൊണ്ടു വരുവാൻ. വേദനയോ, ക്ഷീണമോ തോന്നുകയാണെങ്കിൽ അല്പനേരം നിർത്തിയതിനുശേഷമേ വീണ്ടും വ്യായാമം പുനരാരംഭിക്കാറുള്ളൂ. അനേക വർഷങ്ങൾ ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് നടുവേദന തിരിച്ചു വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഹൃദയ ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളുള്ളവർ ഡോക്ടർമാരുടെ പ്രത്യേക നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു വ്യായാമം ചെയ്യാവൂ.

9. ജീവിതശൈലി പരമപ്രധാനം

മാനസ്സികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്ന ജീവിത രീതി നടുവേദന വരാതിരിക്കാനും , ഒരിക്കൽ വന്നാൽ വീണ്ടും അനുഭവപ്പെടാതിരിക്കാനും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ദൈവവിശ്വാസം, യോഗാഭ്യാസം, വ്യായാമം, ധ്യാനം, സംഗീതം, വ്യക്തിത്വ വികാസം, വിനോദങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഇതിന് സഹായിക്കും. പുകവലി, മദ്യപാനം, ദുർമ്മേദസ്, വ്യായാമമില്ലാതെയുള്ള ജീവിത രീതികൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതും, കൊഴുപ്പും, എണ്ണയും ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുന്നതും, ഇലക്കറികളും, വെള്ളവും മറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങളോടൊപ്പം ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും അമിത വണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. നീന്തൽ, നടത്തം, ലഘുവ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, ശരീരത്തിന് അയവ് നൽകുകയും, നീർക്കെട്ടുകൾ വരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രായമായവർ, അരമണിക്കൂർ നടക്കുന്നതും, കുറച്ചു വെയിൽ കൊള്ളുന്നതും, പാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതും, അസ്ഥികളുടെ ബലം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും.

എന്തു കാര്യവും നിവർന്നു നിന്നും, നവർന്നിരുന്നു വേണം ചെയ്യേണ്ടത്. കമിഴ്ന്നു കിടന്നുള്ള ഉറക്കം, കിടന്നു വായന, കിടന്നു ടി. വി. കാണൽ, വേറെതെങ്കിലും ആലോചിച്ചോ, തയ്യാറെടുക്കാതെയോ, ശരീരം വെട്ടിച്ചോ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന രീതികൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ഭാരമെടുക്കുമ്പോൾ മുട്ടുകൾ മടക്കി ഭാരം കാലുകളോടടുപ്പിച്ചു വെച്ചേ എടുക്കാവൂ. എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഭാരം എടുക്കരുത്. കണ്ണുകൾക്ക് കാഴ്ച കുറവുണ്ടെങ്കിൽ അതു പരിഹരിച്ചതിനു ശേഷമോ, കണ്ണട വെച്ചോ കുനിഞ്ഞിരിക്കാതെ വേണം വായിക്കുവാൻ. തലയും, പുസ്തകവും തമ്മിലുള്ള ദൂരം ഇരുപത്തിയഞ്ചുസെന്റിമീറ്ററായി ക്രമീകരിക്കണം. കമ്പ്യൂട്ടർ സ്ക്രീനും, തലയും തമ്മിലുള്ള ദൂരം അമ്പത് സെന്റിമീറ്ററാണ് വേണ്ടത്. മേശ, കസേര, കമ്പ്യൂട്ടർ എന്നിവയുടെ സ്ഥാനങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ച് നിവർന്നിരുന്ന് വേണം വായിക്കുവാനും, കമ്പ്യൂട്ടറിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാനും. ചാരുകസേരയിൽ കിടക്കുന്ന രീതി നന്നല്ല.

നിവർന്നിരുന്ന് വേണം ബൈക്കോടിക്കാൻ. ബൈക്കിന്റെ 'ഷോക്ക് അബ്സോർബറി'ന് കുഴപ്പമുണ്ടെങ്കിൽ അതെല്ലാം പരിഹരിച്ചതിനു ശേഷം വെട്ടും, കുഴിയും ഇല്ലാത്ത റോഡിലൂടെ വേണം ബൈക്കോടിക്കുവാൻ. കാരോടിക്കുമ്പോൾ സീറ്റ് മുന്നിലേക്കു വലിച്ചിടുന്നതും, നടുവിനു പുറകിൽ തലയണ വെയ്ക്കുന്നതും, സ്റ്റിയറിങ്ങിന്റെ ഉയരം ക്രമീകരിക്കുന്നതും നടുവിന് വിശ്രമം കൊടുക്കുന്നു. ഒരു മണിക്കൂർ വാഹനം ഒടിച്ചതിനു ശേഷം, വാഹനം നിർത്തി; അഞ്ചു നിമിഷങ്ങളോളം ശരീരത്തിന് ലഘു വ്യായാമം കൊടുത്തതിന് ശേഷം വേണം, വീണ്ടും വാഹനം ഓടിക്കുവാൻ. അടിക്കടി നടുവേദന വരുന്നവർ ദീർഘയാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുകയാണ് ഉചിതം. നടുവേദനയെക്കുറിച്ചുള്ള സാമൂഹിക അവബോധം വളർന്ന് വരുന്നതിലൂടെ സമൂഹത്തിന് വളരെയധികം മാനുഷവും, നഷ്ടവും വരുത്തുന്ന ഈ 'സാമൂഹ്യ ഭൂത'ത്തെ നമുക്ക് ഒഴിവാക്കുവാൻ കഴിയും.

വായിക്കുവാൻ. തലയും, പുസ്തകവും തമ്മിലുള്ള ദൂരം ഇരുപത്തിയഞ്ചുസെന്റീമീറ്ററായി ക്രമീകരിക്കണം. കമ്പ്യൂട്ടർ സ്ക്രീനും, തലയും തമ്മിലുള്ള ദൂരം അമ്പത് സെന്റീ മീറ്ററാണ് വേണ്ടത്. മേശ, കസേര, കമ്പ്യൂട്ടർ എന്നിവയുടെ സ്ഥാനങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ച് നിവർന്നിരുന്ന് വേണം വായിക്കുവാനും, കമ്പ്യൂട്ടറിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാനും. ചാറുകസേരയിൽ കിടക്കുന്ന രീതി നന്നല്ല.

നിവർന്നിരുന്ന് വേണം ബൈക്കോടിക്കാൻ. ബൈക്കിന്റെ 'ഷോക്ക് അബ്സോർബറി'ന് കുഴപ്പമുണ്ടെങ്കിൽ അതെല്ലാം പരിഹരിച്ചതിനു ശേഷം വെട്ടും, കുഴിയും ഇല്ലാത്ത റോഡിലൂടെ വേണം ബൈക്കോടിക്കുവാൻ. കാരോടിക്കുമ്പോൾ സീറ്റ് മുനിലേക്കു വലിച്ചിടുന്നതും, നടുവിനു പുറകിൽ തലയണ വെയ്ക്കുന്നതും, സ്റ്റിയറിങ്ങിന്റെ ഉയരം ക്രമീകരിക്കുന്നതും നടുവിന് വിശ്രമം കൊടുക്കുന്നു. ഒരു മണിക്കൂർ വാഹനം ഒടിച്ചതിനു ശേഷം, വാഹനം നിർത്തി; അഞ്ചു നിമിഷങ്ങളോളം ശരീരത്തിന് ലഘു വ്യായാമം കൊടുത്തതിന് ശേഷം വേണം, വീണ്ടും വാഹനം ഓടിക്കുവാൻ. അടിക്കടി നടുവേദന വരുന്നവർ ദീർഘ യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുകയാണ് ഉചിതം. നടുവേദനയെക്കുറിച്ചുള്ള സാമൂഹിക അവബോധം വളർന്ന് വരുന്നതിലൂടെ സമൂഹത്തിന് വളരെയധികം മാനുവലും, നഷ്ടവും വരുത്തുന്ന ഈ 'സാമൂഹ്യ ഭൂത'ത്തെ നമുക്ക് ഒഴിവാക്കുവാൻ കഴിയും.
