உங்களை பக்கவாதம் எவ்வாறு பாதிக்கக்கூடும்

பக்கவாதம் நபர்களை ஒரே மாதிரி பாதிப்பதில்லை. அதனால் ஒரு பக்கவாத நோயாளி பக்கவாதத்தின் எல்லா பின்விளைவுகளையும் உணராமல் போகலாம்.

தினசரி வாழ்க்கையில் நடமாட்டம் மற்றும் செயல்பாடுகள்

- நீங்கள் உங்களது உடலின் ஒரு பக்கத்தில் பலவீனமாகவும் அல்லது இணக்கம் மற்றும் சமநிலையில் நிறுத்துவதில் பிரச்சனைகளையும் உணரலாம். இது உங்களுக்கு நடமாட்டத்துக்கு மற்றும் சாப்பிடுவது, குளிப்பது மற்றும் உடை மாற்றுவது போன்ற தினசரி நடைமுறைகளைச் செய்து முடிப்பதில் சிரமத்தை உருவாக்கலாம்.

* *மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு பிசியோதெரபி மற்றும் தொழில்வழி சிகிச்சைமுறை தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்*

ஊட்டச்சத்து

- உங்களுக்கு விழுங்குவதில் சிரமம் இருக்கலாம் மேலும் உங்களுக்கு விசேஷ உணவுத் திண்மம் தேவைப்படலாம் அல்லது மூக்குவழியே இரைப்பைக்கு குழாய் மூலம் உணவூட்டப்படலாம். உங்களது தினசரி ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்ய துணை உணவுகள் குறித்துக்கொடுக்கப்படலாம்.

* *மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு முழுங்குவதில் சிரமங்கள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்*

அறிவுத்திறன்

- பக்கவாதத்தின் விளைவாக, உங்களுக்கு குறைவான ஞாபகம், கவனம் அல்லது சிந்திப்பதிலும், பகுத்தறிவதில் சிரமம் ஏற்படலாம். இந்த சிரமங்கள் சில வேலைகள் செய்வதிலும் முடிவுகள் எடுப்பதிலும் உங்களது திறனைப் பாதிக்கக் கூடும்.

* *மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு அறிவுத்திறன் சார்ந்த பிரச்சிகனகள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்*

ஒத்திசைவு

- உங்களது சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலம் கழிப்பு இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நீங்கள் சிரமத்தை உணரலாம். அது மூளையின் அந்தப் பகுதியில் ஏற்பட்ட சேதத்தின் விளைவாக அல்லது நடமாட்டம் குறைவால் இருக்கலாம்.

* *மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதில் பிரச்சனைகள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்*

உங்களை பக்கவாதம் எவ்வாறு பாதிக்கக்கூடும்

மன உணர்வுகளில் மாற்றம் மற்றும் சோர்வு

- பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் களைப்பு, பதட்டம், கோபம் அல்லது மண அழுத்தம் ஆகியவை பொதுவானவை. என்ன நடந்ததோ அதற்கு இவை சாதாரண ஏதிர் வினைகளாக இருக்கலாம்.
- சில சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களுக்கு குறிப்பான சிகிச்சை அளிக்கப் படலாம். இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் உணர்ந்தால் உங்களது பக்கவாத கவனிப்பு அணியினரிடம் தெரியப் படுத்துங்கள்.

* *மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு உணர்ச்சி மாற்றங்கள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்*

மனப்பாங்கு மற்றும் குண நலன்

- பக்கவாதமானது மூளையில் மன உணர்வு, முடிவு எடுத்தல், திறனாய்வு ஆகியவற்றைக் வழிநடத்தும் பகுதி சேதமடையும்போது மனப்பாங்கு மற்றும் குண நலன்களில் அது மாற்றத்தை உருவாக்கலாம்.
- மனப்பாங்கு மற்றும் குண நலன் மாற்றங்கள் என்பது தாக்கும் உணர்வு வெறுப்புணர்ச்சி தடையுணர்ச்சி குறைபாடு, நிலைபிறழும் மன உணர்வு, எரிச்சல், திடீர் உணர்ச்சி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கும்.

* *மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு அறிவுத்திறன் சார்ந்த பிரச்சினைகள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்*

பாலுறவு செயல்பாடுகள்

- உடல் நெருக்கத்தில் ஈடுபடுவது பற்றி நீங்கள் கவலையாக உணரலாம் அல்லது உங்களது நெருக்கத்தைப் பாதிக்கக் கூடிய வலுக்குறைவு ஏற்படலாம்.

* *மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு பாலுறவு நெருக்கம் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்*

சமூகம்

- பக்கவாதத்தின் பின் விளைவுகள் உங்களது வழக்கமான சமூக நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் ஈடுபடுவதை வரையறைக்குட்படுத்தலாம்.

* *மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் சமூக மற்றும் ஓய்வுநேர விஷயங்கள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்*

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் சிக்கல்நிலைகள்

ஒரு பக்கவாதம் வந்த பிறகு நீங்கள் சில சிக்கல்நிலைகளால் அவதிப்படலாம். சாத்தியமிருந்தால் சிக்கல்நிலைகளைத் தடுப்பதற்கும் அவை நிகழுமானால் முன்கூட்டியே அவற்றுக்கு சிகிச்சை அளிக்கவும் பக்கவாத கவனிப்பு அணி முன்கூட்டிய நடவடிக்கை எடுக்கும். சில பொதுவான சிக்கல்நிலைகள் உதாரணத்துக்கு இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

தனசச் சுருக்கம்

வழக்கமாக, திரும்பவியலாத தசைச் சுருக்கம் மற்றும் நார்க்கட்டி இழைமத்தடிப்பு காரணமாக சில நிலைகளில் அங்கங்கள் அசைவற்றதாக மாறும்போது இது நிகழ்கிறது.

அழுத்தப் புண்கள்

நடமாட்டம் குறைவதால் சில உடற்பகுதிகள்மீது தொடர்ந்த அழுத்தம் காரணமாக அந்தப்பகுதியின்மேல் உள்ள தோலில் உடைப்பு ஏற்படும்.

தனச விறைப்புத்தன்மை

பக்கவாததுக்குப் பின்னர் ஏற்படும் தசை விறைப்புத்தன்மையால் உங்களது தசைகள் விறைப்பாக மாறும் மற்றும் அசாதாரணமாகச் சுருங்கும் இது வலி ஏற்பட வழிவகுக்கும்.

வலிப்பு

பக்கவாதத்தால் சேதமடைந்த மூளை அணுக்கள் மூளையில் அசாதாரண மின் செயல்பாடுகளுக்கு வழிவகுக்கும் இது வலிப்பு ஏற்படக் காரணமாகிறது.

தொற்று

விழுங்குவதில் உள்ள வலுக்குறைவுவால் சிலநேரங்களில் உணவு அல்லது திரவங்கள் நுரையீரலுக்குள் சென்றுவிடும் அது நிமோனியாவுக்கு வழிவகுக்கும்.

பிறப்புறுப்புப் பகுதியில் குறைந்த சுகாதாரப் பராமரிப்பு சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்றுக்கு காரணமாகிறது.

ஆழ் சிரை இரத்த உறைதடை (DVT)

பக்கவாததுக்குப் பின்னர் குறைந்த நடமாட்டத்தால் கால்களில் உள்ள சிரைகளில் இரத்த உறைகட்டிகள் உருவாதல் நிகழும்.

தோள் மூட்டு பிசகுதல்

பலவீனத்தின் காரணமாக ஒரு புஜத்துக்கு தாங்கும் சக்தி குறையும்போது அது நிகழ்கிறது. பாதிக்கப்பட்ட புஜம் தொங்குவது மூட்டுப் பகுதியில் தோளிலிருந்து புஜம் இழுக்கப்படுவதற்கு வழிவகுக்கிறது.