Йөрәкме, әллә остеохондрозмы: ничек аерырга?

**Умыртка гына чыдасын! Нинди генә эш башкарсак та бөтен авырлык гәүдәнең нәкъ менә шушы өлешенә төшә. Шуңа булса кирәк, умыртка баганасы белән бәйле авырулар саны елдан-ел арта бара.**

Остеохондроз – алар арасында иң таралганы.  Статистикага күз салсак, бүген халыкның 80 проценты нәкъ менә шуннан интегә. Күпләрнең гомерлек «юлдашы»на әверелгән бу чирдән ничек котылырга?

Остеохондроз – умырткалыкны, аның дискларын зарарлаучы авыру

Ул күзәтелгәндә умырткалар гына түгел, аның янәшәсендәге буын да үзгәрә. Остеохондроз шактый еш очрый. Еш кына ул кан әйләнеше бозылу аркасында пәйда була. Остеохондроз офис, банк хезмәткәре кебек көн буе утырып эшләүчеләр арасында күбрәк очрый. Авыр әйбер күтәреп эшләүче йөк бушатучы, эретеп ябыштыручылар да бу чир белән яхшы таныш.

Йөрәк авыртканда, кеше конкрет кайсы җире авыртуын төртеп күрсәтә алмый. Остехондроз вакытында исә кеше кайсы төше авыртканын төгәл белә. Йөрәк авырту кул, муен, теш казналыкларына бәрергә мөмкин. Ул кешенең нинди халәттә торуына бәйле түгел. Остехондроз вакытында исә авырту бер урында гына борчып тора. Кеше билгеле бер халәттә, яки ниндидер хәрәкәт ясаганда, мисал өчен, иелгәндә авырту көчәюне сизә. Андый чакта, гадәттә, умырткалык буыннары авырта.

Остехондроз вакытында буыннар сызлый. Умырткалык тирәсендә авырлык сизелә. Бу урында чәнчү, ою кебек билгеләр дә күзәтелергә мөмкин. Остеохондроз вакытында гади генә эш башкарганда да арка авырта башларга мөмкин. Мисал өчен, хатын-кыз хәтта ашарга пешергән вакытта да уңайсызлык сизә ала. Бу вакытта еш кына буй-сынга да зыян килә. Кеше йөргәндә дөрес итеп түгел, ә үзенә уңайлы поза сайлап атлый башлый. Шуның аркасында умыртка баганасы кәкрәя. Моннан тыш остехондроз вакытында баш әйләнергә, баш авыртырга, кул-аяклар оерга да мөмкин.

Хәзер остеохондроз дөрестән дә яшәрә бара. Бүген ул хәтта 15–16 яшьлек балаларда да очрый. Хәзер кеше аз хәрәкәтләнә. Чир яшәрүнең төп сәбәбе әнә шуннан гыйбарәт. Совет чорындагы кебек организмны ныгытучы күнегүләр, гимнастика ясаучылар да аз. Гаджетларга текәлеп утыруны өстенрәк күрәбез. Хәзер күп кенә балалар физкультура дәресләренә дә йөрми бит. Белешмә алалар да шуның белән шул. Бүген балалар арасында яссы табанлылык, умыртка баганасы кәкрәю дә еш очрый. Болар киләчәктә шулай ук остехондроз китереп чыгарырга мөмкин.

Остехондрозны өй шартларында гына дәвалау мөмкин түгел. Ник дигәндә бу – хроник авырту. Дөрес, остехондроз вакытында ясала торган махсус күнегүләр бар. Аларны рәхәтләнеп өйдә дә башкарып була. Әмма аларны бары тик белгеч белән киңәшләшкәч кенә ясый башларга кирәк.