

మానవ శరీరంలో అతి పెద్ద ఎముక

మానవ శరీరంలో అతిపెద్ద ఎముక

మానవ శరీరంలో, కాలులో ఉన్న తొడ ఎముక, మానవ శరీరంలో అతిపెద్ద ఎముకగా గుర్తింపు పొందింది. వయోజన వ్యక్తులలో, ఇది సుమారు 20 అంగుళాలు (50 సెంటీమీటర్లు) పొడవును కలిగి ఉంటుంది మరియు దీనిని సాధారణంగా తొడ ఎముకగా సూచిస్తారు. ఈ అద్భుతమైన ఎముక తుంటి నుండి మోకాలి వరకు విస్తరించి ఉంటుంది మరియు సాధారణంగా ఒక వ్యక్తి యొక్క మొత్తం ఎత్తులో 27.5% ఉంటుంది.

ది జెయింట్ కాన్స్టాంటిన్ యొక్క తొడ ఎముక పొడవు

జూలియన్ కోచ్, ది జెయింట్ కాన్స్టాంటిన్ గా ప్రసిద్ధి చెందాడు, అతని భారీతనం కారణంగా, 30 అంగుళాలు (76 సెం.మీ.) పొడవుతో అతిపెద్ద తొడ ఎముకను కలిగి ఉన్నాడు. జర్మనీకి చెందిన కోచ్ 1872 నుండి 1902 వరకు జీవించాడు.

తొడ ఎముక యొక్క రూపం ఎలా ఉంటుంది?

తొడ ఎముక రెండు గోళాకార అంత్య భాగాలను మరియు పొడుగుచేసిన సెంట్రల్ షాఫ్ట్ తో కూడిన డిజైన్ ను ప్రదర్శిస్తుంది. ఒక స్థూపాకార నిర్మాణం ఇరువైపులా రెండు గుండ్రని ప్రోట్యూబరెన్సలను కలిగి ఉంటుంది.

- తొడ ఎముక మానవ శరీరంలో అతిపెద్ద ఎముకగా గుర్తింపు పొందడమే కాకుండా, మీ శరీర బరువు కంటే 30 రెట్లు వరకు భరించగలిగే అసమానమైన బలాన్ని కలిగి ఉంటుంది.
- మోకాలి మరియు తుంటికి మధ్య ఒక ముఖ్యమైన కనెక్షన్ గా పనిచేస్తుంది, ఈ ఎముక మొత్తం పైభాగాన్ని నిలబెట్టడంలో, అవసరమైన స్థిరత్వాన్ని అందించడంలో మరియు నడకను సులభతరం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.
- దాని ప్రాముఖ్యత నిలబడి మరియు కదలిక యొక్క ప్రాథమిక అంశాలకు విస్తరించింది.
- అంతేకాకుండా, అనేక ముఖ్యమైన కండరాలు, స్నాయువులు, స్నాయువులు మరియు ప్రసరణ వ్యవస్థ యొక్క భాగాలకు మద్దతు ఇవ్వడంలో తొడ ఎముక కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

మానవ తోడల స్థితిస్థాపకత

1,800 నుండి 2,500 పౌండ్ల (800 నుండి 1,100 కిలోగ్రాములు) వరకు సంవేడన శక్తులను తట్టుకునే మానవ తోడ ఎముకల సామర్థ్యం అస్థిపంజర అవశేషాలలో వాటి అసాధారణమైన సంరక్షణకు గణనీయంగా దోహదం చేస్తుంది.

జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ మెడిసిన్ రీసెర్చ్లో ప్రచురించబడిన 2019 అధ్యయనం ఈ దృఢత్వాన్ని హైలైట్ చేస్తుంది

తోడలు మరియు వాటి సంబంధిత లక్షణాలను ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు

తోడ ఎముకలు పగుళ్లు, బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు పటిల్లోఫెమోరల్ నొప్పి సిండ్రోమ్తో సహా వివిధ సమస్యలకు గురవుతాయి. ఈ పరిస్థితులు విభిన్న లక్షణాలతో వ్యక్తమవుతాయి

తోడ ఎముక పగుళ్లు

తోడ ఎముక పగులు, కారు ప్రమాదాలు లేదా జలపాతం వంటి ముఖ్యమైన గాయాలు ఫలితంగా క్రింది సంకేతాలతో ఉంటాయి

- తీవ్రమైన నొప్పి
- వాపు
- సున్నితత్వం
- పరిమిత కాలు కదలిక
- గాయాలు లేదా చర్మం రంగు మారడం

బోలు ఎముకల వ్యాధి

బోలు ఎముకల వ్యాధి, ఎముకలను పెళుసుగా మరియు ఆకస్మిక విరామాలకు గురి చేస్తుంది, పగులు సంభవించే వరకు తరచుగా గుర్తించబడదు. లక్షణాలు తక్షణమే స్పష్టంగా కనిపించకపోవచ్చు, కానీ కింది సమూహాలు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నాయి:

- స్త్రీలు జన్మ నిచ్చినప్పుడు
- 50 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు

పటిల్లోఫెమోరల్ పెయిన్ సిండ్రోమ్ (PFPS)

పటిల్లోఫెమోరల్ పెయిన్ సిండ్రోమ్, దీనిని రన్నర్ లేదా జంపర్ మోకాలి అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది మోకాలిచిప్ప చుట్టూ మరియు కింద అసాకర్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. PFPS అధికంగా మోకాలి వాడకం లేదా సరికాని పాదరక్షల వంటి కారకాల నుండి ఉత్పన్నం కావచ్చు.

- మోకాలి వంగేటప్పుడు నొప్పి (చతికిలబడటం, మెట్లు ఎక్కడం)
- ఎక్కువ సేపు మోకాలు వంగటం తర్వాత అసాకర్యం (కూర్చున్న)
- నిలబడి ఉన్నప్పుడు లేదా మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు మోకాలిలో పగుళ్లు లేదా పాపింగ్ వినిపించడం
- ప్లేయింగ్ ఉపరితలం, స్పోర్ట్స్ గేర్ లేదా యాక్టివిటీ ఇంటిన్సిటీలో మార్పులతో నొప్పి పెరుగుతుంది

తొడ ఎముక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం

బాగా సమతుల్య ఆహారం మరియు స్థిరమైన వ్యాయామ నియమావళికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ఎముక మరియు మొత్తం శ్రేయస్సు రెండింటినీ కొనసాగించడానికి కీలకం. మీ తొడ ఎముకను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి, ఈ సాధారణ భద్రతా మార్గదర్శకాలను పాటించండి

- వివిధ కార్యకలాపాలు మరియు క్రీడల కోసం తగిన రక్షణ గేర్ను ఉపయోగించుకోండి.
- బలమైన ఎముక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే ఆహారం మరియు వ్యాయామ నియమాన్ని అనుసరించండి.
- వస్తువులను యాక్సెస్ చేయడానికి మీ ఇంటిలో తగిన సాధనాలు లేదా పరికరాలను ఉపయోగించండి.

ఎముక సాంద్రతను అంచనా వేయడానికి మరియు పర్యవేక్షించడానికి క్రమం తప్పకుండా ఎముక సాంద్రత స్కాన్ చేయించుకోండి, దీనిని DEXA స్కాన్ అని కూడా పిలుస్తారు.

- మీ ఆహారం ద్వారా లేదా కాల్షియం సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం ద్వారా తగినంత కాల్షియం తీసుకోవడం నిర్ధారించుకోండి.
- మీ విటమిన్ డి స్థాయిని పర్యవేక్షించండి.
- డ్రగ్స్ మరియు పొగాకు వాడకాన్ని నివారించండి