



மாகாண ஆரோக்கிய விழா - 2016
வட மாகாணம்

சுகவாழ்வும் உடற்பயிற்சியும்

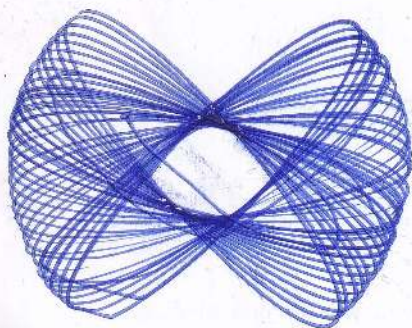


வட மாகாண
சுகாதார அமைச்சு

சமுதாய மற்றும் குடும்ப
மருத்துவத்துறை
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

குழு - 5
35^{ம்} மருத்துவ அணி





உள்ளடக்கம்

1	சிறுவர்களின் அன்றாட உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளை ஊக்கப்படுத்தும் வழிமுறைகள்	02
2	உடற்பருமனும் உடற்பயிற்சியும்	05
3	உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலையும் உயிரையும் பாதுகாக்கலாம்	12
4	நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதை உடற்பயிற்சி மூலம் தடுப்போம்	20
5	உங்களுக்கு உயர்கருதியழுக்கம் உள்ளதா?	29
6	பெண்களின் ஆரோக்கியம்	31
7	கர்ப்பகாலத்தின் போதான உடற்பயிற்சிகளும் மெய்நிலைகளும்	34
8	பிரசவத்திற்கு பின்னான உடற்பருமனும் பயிற்சிகளும்	42
9	பெண்களின் மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு பின்னான உடல் ஆரோக்கியம்	49
10	உடற்பயிற்சியும் ஒஸ்டியோபோரோசிகம்	50
11	அனீமியா எனப்படும் இரத்தச்சோகை	58

சிறுவர்களின் அன்றாட உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளை ஊக்கப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

பெற்றோர்களே!!!!!!!!!!!!!!

- ❖ சிறுபராய உடற்பருமன் ஆனது ஒரு பாரதாரமான மருத்துவப் பிரச்சினை...
- ❖ இப் பிரச்சினையானது சிறுவர்கள் இடையே தற்போது அதிகரித்து வருகின்றது. அத்துடன் பல தொற்றா நோய்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றது. உதாரணமாக:- நீர்ழிவு, உயர்குருதி அழுக்கம், உடலில் கொலஸ்டிரோல் அதிகரிப்பு
- ❖ ஆகவே உடல் எடை குறைப்பானது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று ஆகும்.
- ❖ எமது அன்றாட வாழ்க்கை முறையில் சிறுவர்கள் அசைவதற்கான நேரத்தை அதிகரிப்பதன் மூலம் அவர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழி வகுப்போம்.

அவர்கள் அசைவதற்கான நேரத்தை எவ்வாறு அதிகரிக்கலாம்?

- ❖ செல்லப்பிராணிகளுடன் விளையாடுதல்.
- ❖ இசைக்கேற்ப நடனமாடுதல்
- ❖ வண்ணாத்துப் பூச்சி, தும்பி, தவளை, போன்றவற்றை தூரத்துதல்
- ❖ மாடிப்படிகளில் ஏறி விளையாடுதல்.

எவ்வாறான குழுச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடலாம்?

உங்கள் பிள்ளைகளை எல்லோரும் சிறு குழுக்களாக இணைந்து விளையாடுவதை அதிகரியுங்கள்.

- ❖ பந்து விளையாட்டு
- ❖ ஜிம்னாஸ்டிக்
- ❖ பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள்
- ❖ கராத்தே

எவ்வாறான பயிற்சிகளில் குடும்பத்தினருடன் ஈடுபடலாம்?

குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒன்றாக
செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம்
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

- ❖ நடை பயிற்சி
- ❖ பூங்காவிற்கு சென்று விளையாடுதல்.
- ❖ துவிச்சக்கர வண்டி சவாரி செய்தல்.

தனியாக அல்லது நண்பர்களுடன் ஈடுபடும் செயற்பாடுகள் எவை?

- ❖ மண்ணில் கோட்டை கட்டுதல்
- ❖ பட்டம் விடுதல்
- ❖ கயிறு பாய்தல்
- ❖ நீர் விளையாட்டுக்கள்
- ❖ ஊஞ்சல் ஆடுதல்.

சிறுவர்கள் ஓரிடத்தில் அமர்ந்திருக்கும் நேரத்தை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

- ❖ தொலைக்காட்சி பார்த்தல்.
- ❖ வீடியோ games விளையாடுதல்
- ❖ கணினியின் முன் இருத்தல்.

உடற்பருமனும்

உடற்பயிற்சியும்

நீங்கள் உடற்பருமனாக உள்ளீர்கள் என மற்றவர்கள் கூறும்போது உங்களுக்கு கவலையாக இருக்கும். நீங்கள் ஆரோக்கியமான மகிழ்வான வாழ்க்கை வாழ ஆரோக்கியமான உடற்பருமனை பேண வேண்டும்.

உடற்பருமன் அதிகரிப்பு என்றால் என்ன?

அசாதாரணமாக அல்லது மேலதிகமான கொழுப்பு உடலில் படிவது. இதனால் ஆரோக்கியம் சீர்கெடும் இதை அளக்க உடற்திணிவு சுட்டி உபயோகப்படும்.

$$\text{BMI} = \frac{\text{நிறை (kg)}}{\text{உயரம் (m)} \times \text{உயரம் (m)}}$$

- சாதாரணம் - 18.5 kgm^{-2} - 22.9 kgm^{-2}
- over weight - 23.0 kgm^{-2} - 27.4 kgm^{-2}
(அதிகரித்த உடற்பருமன்)
- obesity $\geq 27.5 \text{ kgm}^{-2}$
(மிக அதிகரித்த உடற்பருமன்)

உடற்பருமன் அதிகரிப்பதன் காரணம் என்ன?

நீங்கள் நாளாந்தம் எடுக்கும் உணவின் கலோரிப் பெறுமானம் நீங்கள் அன்றாடம் செலவிடும் சக்தியிலும் அதிகமாக இருப்பதே.

இதை தீர்மானிப்பது,

- ♥ நீங்கள் உண்ணும் உணவின் வகை
- ♥ நீங்கள் உண்ணும் உணவின் அளவு, தரம்
- ♥ நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி அளவு

உடற்பருமனாவதை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

- ♥ உணவின் தரத்தை மேம்படுத்தல்
 - அதிக பழங்கள், காய்கறிகளை சேர்த்தல்.
 - குளிர்பானங்கள், மென்பானங்களை தவிர்த்தல்.
 - உடனடி உணவு வகைகளை (Fast Food) தவிர்த்தல்.
 - அதிக கலோரி பெறுமானம் கொண்ட பிஸ்கட், (Chips) வகைகளை தவிர்த்தல்.

- ♥ உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
 - குறைந்தது நாளொன்றிற்கு 60 நிமிடங்களாவது சாதாரணம் தொடக்கம் வீரியமான உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும்.
 - 10-15 நிமிடங்களாக பிரித்து செய்யலாம்.
 - நடுத்தரமான திறந்தவெளி உடற்பயிற்சிகள்
 - நடத்தல்
 - துவிச்சக்கரவண்டி சவாரி
 - சுறுசுறுப்பான திறந்தவெளி உடற்பயிற்சிகளை வாரத்தில் குறைந்தது 3 தினங்களாவது செய்தல்.

• ஓடுதல்/ஓடிப்பிடித்தல்	ஹொக்கி
• துவிச்சக்கரவண்டி	கூடைப்பந்து
• நீச்சல்	கராத்தே
• விறுவிறுப்பாக ஆடுதல்	ரெனிஸ்
 - தசைகளை பலப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் - குறைந்தது வாரத்தில் 3 தினங்கள், குறைந்தது 60 நிமிடங்கள் செய்தல்.
 - மரம் ஏறுதல்
 - கயிறிழுத்தல்

- தடுப்பு உடற்பயிற்சிகள்
- இருத்தல் - எழும்புதல்
- ஜிம்னாஸ்டிக் (gymnastics)

➤ என்புகளை வலிமைப்படுத்தும் செயற்பாடுகள்- - குறைந்தது வாரத்தில் 3 தினங்கள், குறைந்தது 60 நிமிடங்கள் செய்தல்.

- கயிறடித்தல்
- பாய்தல்
- ஓடுதல்
- கூடைப்பந்து
- ரெனீஸ்
- கைப்பந்து

தினமும் பாடசாலைக்கு நடந்து அல்லது துவிச்சக்கர வண்டியில் செல்லல்.

- யோகா பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- தொலைக்காட்சி,கணனி,இணையம் ஆகியவற்றிற்காக செலவழிக்கும் நேரத்தை 2 மணித்தியாலங்களிலும் குறைத்தல்.
- வீட்டு வேலைகளில் பங்கேற்றல்
- கார், துவிச்சக்கர வண்டிகளை கழுவுதல்.
- வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல்.
- முற்றம் கூட்டல்.



உடற் பயிற்சியின் தகவு (Intensity)

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு நுகரப்படும் சக்தி METS (Mertabolic Equivalents)இல் அளக்கப்படும்.

ஒருவர் சாதாரணமாக அமைதியாக இருக்கும் போது 1 kcal/kg/hour(1 METS) சக்தியை செலவிடுகின்றார்.

<p>சாதாரண உடற்பயிற்சியில் நுகரும் சக்தியானது அண்ணளவாக 3-6METS</p>	<p>வீரியமான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது நுகரும் சக்தியானது அண்ணளவாக 6 METs</p>
<p>குறைந்த சக்தி தேவை இதயத்துடிப்பை அதிகரிக்கும்</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ நடை (Brisk walking) ➤ நடனமாடல் ➤ தோட்டம் செய்தல் ➤ வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடல் ➤ கால்நடைகளுடன் நடத்தல் ➤ சிறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல் ➤ கூரை மேய்தல், சுவர்களிற்கு வர்ணம் பூசுதல் ➤ பாரம் தூக்குதல் /(<20kg) நகர்த்துதல். 	<p>கூடிய சக்தி தேவை கவாசவீதம். இதயத்துடிப்பை அதிகரிக்கும்.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ஓடுதல் ➤ மலை ஏறல் ➤ வேகமாக துவிச்சக்கரவண்டி ஓடல் ➤ Aerobic உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல் ➤ விரைவாக நீந்துதல் ➤ போட்டி விளையாட்டுக்கள் (தாச்சி, Volleyball, Hockey, Basketball, பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள்)

தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வதன் பலன் என்ன?

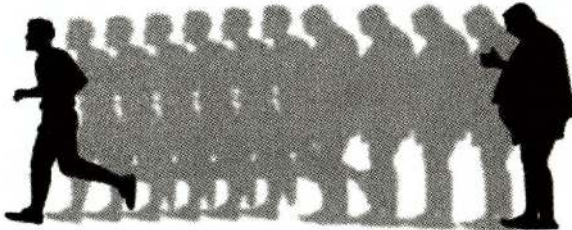
- ♥ உங்கள் இதயம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதோடு
என்பு, தசைகள் பலப்படுகிறது.
- ♥ ஆரோக்கியமான நிறையை பேண உதவுகிறது.
- ♥ மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- ♥ உங்களை பற்றிய நல்லெண்ணம் உங்களிடம்
ஏற்படுகிறது.
- ♥ நீங்கள் மற்றவர்களோடு சகஜமாக பழக
ஏதுவாகிறது.
- ♥ நல்ல உணர்வுகள் உங்களிடம் உருவாகிறது.
- ♥ எதிர்காலத்தில் பின்வரும் நோய்களிலிருந்து
உங்களைப் பாதுகாக்க ஏதுவாகிறது.
முட்டு/Asthma இதயநோய்
உயர்குருதி அழுக்கம் முட்டு வாதம்
நீரிழிவு நோய் புற்று நோய்

ஆரோக்கியமான

உடல் நிறை

ஆரோக்கியமான

மகிழ்வான வாழ்வு



உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலையும் உயிரையும் பாதுகாக்கலாம்.

தற்காலத்தில் தொற்றாநோயாளர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துச் செல்கின்றது. இதற்கு இரண்டு முக்கிய காரணிகள் பிரதான பங்கு வகிக்கின்றன.

- முறையற்ற உணவுப் பழக்கம்
- குறைந்தளவான உடற்தொழிற்பாடு

பெரும்பாலானவர்கள் தொற்றாநோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக உணவுக்கட்டுப்பாடு முறையினை மேற்கொள்கின்றனர். ஆனால் முறையான உடற்பயிற்சி செய்வதில்லை. சிறந்த பெறுபேற்றை பெற்றுக்கொள்ள இவ்விரண்டையும் ஒருமித்து கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகளின் நன்மைகள்

- ♥ குதிச் சுற்றோடத்தை சீராக்கும்
- ♥ இதயநோய்கள், சலரோகத்தை தடுக்கும்
- ♥ உடல் நிறையை சரியான அளவில் பேண உதவும்
- ♥ மன அழுத்தத்தை குறைக்கும்
- ♥ ஆரோக்கியமான உறக்கத்தை பெற உதவும்

உடற்பயிற்சியின் போது கவனிக்க வேண்டியவை

- ஆரோக்கியமான நபர் வைத்திய ஆலோசனையின்றி உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்க முடியும்
- ஏதாவது நோய்கள் இருப்பவர்கள் உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்க முன் வைத்திய ஆலோசனையை பெற வேண்டும்
- ஆரம்பத்தில் இலகுவான உடற்பயிற்சியை குறைந்தளவு நேரத்திற்கு செய்ய வேண்டும்
- பின்பு உடற்பயிற்சின் கடினத்தன்மையினையும் நேரத்தையும் அதிகரிக்க வேண்டும்
- ஏதாவது அசௌகரியங்கள் ஏற்படாவிடின் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளலாம்
- ஏதாவது அசௌகரியங்கள் ஏற்படின் உடற்பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு வைத்தியரை அணுக வேண்டும்

உடற்பருமனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்க்கான உடற்பயிற்சிகள்

- அதிகரித்த உடற்பருமன் தொற்றானோய்களுக்கு காரணமாக அமைவதால் உடற் பருமனைக் குறைப்பதன் மூலம் தொற்றா நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடிவதோடு நோய் நிலமையை கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருக்கவும் முடியும்.
- காற்று உடற்பயிற்சிகள் (aerobic exercises) மிக பொருத்தமான உடற் பயிற்சிகளாகும்
- காற்று உடற்பயிற்சி என்பது இதயத்துடிப்பு வீதம், சுவாசவீதம் என்பவற்றை அதிகரிப்பதுடன் உடலிலிருந்து அதிகளவு வியர்வை வெளியேற்றவும் உதவும்.

- எந்த உடற்பயிற்சியை தொடங்க முன்பும் தயார்படுத்தும் (warmup) பயிற்சியை செய்ய வேண்டும் (5-10 நிமிடம்)
 - இதயத்துடிப்பு வீதம் அதிகரிக்கும்
 - தசைக்குரிய இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்
 - மூட்டுக்களை தளர்வாக்கும்
 - உடலை உடற்பயிற்சிக்கு தயார்நிலைக்கு கொண்டு செல்லும்

- எல்லா உடற்பயிற்சியின் முடிவிலும் சாந்தமாகும் (cool down) பயிற்சியை செய்ய வேண்டும் (5-10 நிமிடம்)
 - இதயத்துடிப்பு வீதம், சுவாசவீதத்தை குறைக்கும்
 - தசைகளில் இரத்தம் தேங்கி நிற்பதைத் தடுக்கும்
 - மூட்டுக்களை தளர்வாக்கும்
 - இதன் மூலம் உடலை ஓய்வு நிலைக்கு கொண்டு செல்லலாம்.

நடைப்பயிற்சி (Brisk walking)

- இது எல்லோராலும் மேற்கொள்ளக்கூடிய இலகுவான உடற்பயிற்சி.
- இப்பயிற்சியின் போது.....
 - தலையை நிமிர்த்தி முன்னோக்கி பார்க்க வேண்டும்
 - கழுத்து, தோற்பட்டை, முதுகு ஆகியன தளர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்

- கையை முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் சுயாதீனமாக அசைக்க வேண்டும்.
- முதுகு முன்னோக்கியோ பின்னோக்கியோ வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும்
- நடைப்பயிற்சியை மெதுவாக ஆரம்பித்து 5-10 நிமிடங்கள் நடத்தல்
- நடையின் வேகத்தை அதிகரித்து ஒரு நிமிடத்துக்கு 100 அடிகள் என்ற வேகத்தில் 10-15 நிமிடங்கள் நடத்தல் வேண்டும்
- இறுதியாக 5-10 நிமிடங்கள் மெதுவாக நடந்து நடைப்பயிற்சியை நிறைவு செய்ய வேண்டும்
- இவ்வாறு வாரத்தில் 3-4 தடவைகள் நடக்க வேண்டும்

மெது ஓட்டம் (Jogging)

- இலகுவாக செய்யக்கூடிய காற்று உடற்பயிற்சியாகும்
- இதன் போது....
- முதுகு நேராகவும் தளர்வாகவும் இருத்தல் வேண்டும்
- கையை முழங்கை மூட்டில் மடித்து வைத்திருக்க வேண்டும்
- கை விரல்களை இறுக்கமாக மடித்திருக்க வேண்டும்
- நேராக பார்க்க வேண்டும்
- முதலிரு அடிகளிற்கும் மூச்சை உள்ளிழுத்து அடுத்த இரு அடிகளிற்கு மூச்சை வெளியிடல் வேண்டும்

- குறைந்தது ஒருநாளில் 8 முறை செய்ய வேண்டும்.
- தினமும் செய்ய முடியும் அல்லது வாரத்தில் 4 நாட்கள் செய்ய முடியும்

சைக்கிளோட்டம் (Cycling)

- இது கடினமான காற்று உடற்பயிற்சியாகும்
- நாளொன்றுக்கு 10 நிமிடங்கள் வரை செய்ய முடியும்
- வாரத்தில் 3-4 முறை செய்ய வேண்டும்
- இது செய்ய கடினமானவர்கள் காற்று சைக்கிளோட்டம் (Air cycling) செய்ய முடியும்
- இப்பயிற்சியின் போது.....
 - வசதியாக இருக்கையில் அமர்ந்து கெள்ளவும்
 - இரு கால்கலையும் சற்று விலத்தி வைக்கவும்
 - பாதங்களை நிலத்தில் தட்டையாக வைக்கவும்
 - முதுகை நேராக வைக்கவும்
 - ஒரு காலின் விரல்கள் நிலத்தில் இருக்குமாறு குதிக்காலை உயர்த்தி 15 செக்கன்கள் வைத்திருக்க வேண்டும்
 - பின்பு 5 செக்கன்களுக்கு அக்காலை ஓய்வாக வைக்க வேண்டும்
 - இவ்வாறு மந்தைய காலிற்கும் செய்யவும்
 - இவ்வாறு 15-20 நிமிடங்களாக வாரத்திற்கு 3-4 தடவை செய்ய வேண்டும்

கயிறு தாவல் (Skipping)

- இதுவும் கடினமான காற்று உடற்பயிற்சியாகும்
- ஒரு நாளைக்கு 15-20 நிமிடங்களாக வாரத்திற்கு 3-4 தடவை செய்ய வேண்டும்
- பெண்கள் மாதவிடாய் நேரத்தின் போது இப்பயிற்சியை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்

நீங்கள் ஆரம்பித்த பயிற்சியைக் கைவிடாமல் தொடர்ந்து செய்ய சில குறிப்புகள்

- உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப பயிற்சிகளை தெரிவு செய்யுங்கள்
- துணையாக எவருடனாவது சேர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள்
- வேறு வேறு வகையான பயிற்சிகளை மாற்றி மாற்றி செய்யுங்கள்
- சாதகமான நேரத்தில் (காலை மாலை) செய்யுங்கள்
- சாப்பிட்ட பின் உடற்பயிற்சி செய்வதை தவிர்க்கவும்
- உங்கள் பயிற்சியானது உடலிற்கு பாதுகாப்பை அளித்து ஆயுளை அதிகரிக்கும் என்று நம்பிக்கை வையுங்கள்
- அளவுக்கதிகமான உடற்பயிற்சி செய்வதை தவிர்க்கவும்
- உடற்பயிற்சி செய்வதை ஒரு பழக்கமாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்
- அன்றாட தேவைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குவதைப் போல உடற்பயிற்சி செய்வதற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்

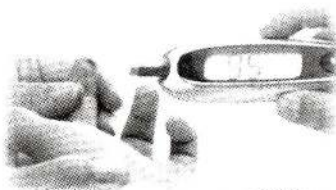
- ஒவ்வொரு நாளும் செய்யும் பயிற்சியின் அளவை குறித்து வையுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் செய்யும் பயிற்சியில் ஏற்படும் முன்னேற்றத்தை அவதானியுங்கள்
- நண்பர்களுடன் இணைந்து உடற்பயிற்சிக் கழகங்களை ஏற்படுத்துங்கள்
- உடற் பயிற்சியினால் உங்கள் உடலில் ஏற்படும் புத்துணர்ச்சியை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதை உடற்பயிற்சி மூலம் தடுப்போம்.

சலரோகம் என்றால் என்ன?

எமது உடலில் குளுக்கோஸ் அளவை கட்டுப்படுத்தும் இன்சுலின் ஓமோனின் அளவு குறைவதனால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு வழமையாக இருப்பதை விட அதிகரிப்பதனால் சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

இலங்கையில் 10 பேரில் ஒருவருக்கு சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.



ஔ நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்.

✓ வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி இரவிலும் பல தடவைகள் சலம் கழிக்க வேண்டி ஏற்படும். மற்றும் கூடியளவு சலம் வெளியேறல்.

- ✓ அதிக தாகம்
- ✓ உடல் மெலிவடைதல்
- ✓ அதிக பசி
- ✓ உடல் சோர்வடைதல்

- ✓ தலைச்சுற்று, மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படல்.
- ✓ கை, கால் விரைப்புத்தன்மை.
- ✓ கண்பார்வை குறைவடைதல்
- ✓ காயங்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்

ஔ நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதை ஏன் தடுக்க வேண்டும்?

சலரோக நோய் ஏற்படின் பல பின்விளைவுகளை எதிர் நோக்க வேண்டி ஏற்படும்.

இது காலப்போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்.

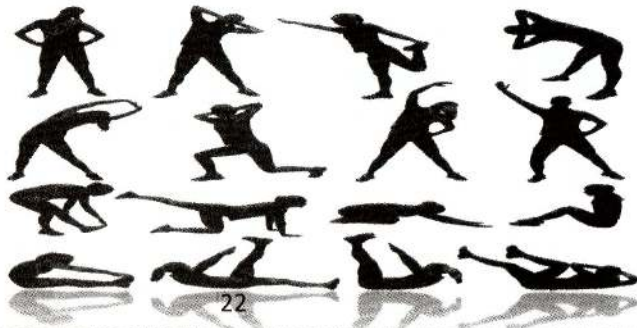
1. குருதி சுற்றோட்ட தொகுதி - உயர் இரத்த அழுக்கம், மாரடைப்பு
2. சிறுநீரக தொகுதி - கைகால் செயலிழப்பு

3. நரம்புத் தொகுதி - கைகால் விறைப்பு, கால் விறைப்பு, கால் உணர்ச்சியின்மை, மாறாத புண்
4. உணவுகால் வாய் தொகுதி - வாய்ப்புண், முரசு வீக்கம், முரசில் நோ
5. கண் - பார்வைக் கோளாறு
6. நீண்ட நாள் மாறாத புண்கள்
7. கிருமீ தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம் (உ + ம்) சிறுநீரில் கிருமீத் தொற்று



எவ்வாறு ஏற்படாமல் தடுப்பது

- ✓ உடற்பயிற்சி நிரிழிவு உட்பட பல பாரிய நோய்களின் பாதிப்புக்களில் இருந்து எங்களை பாதுகாக்கிறது.



உடற் பயிற்சியின் வகைகள்

✓ காற்றுச்சக்தி உடற்பயிற்சி (Aerobic exercises) தசைகளை அசையச் செய்து ஆழமாக முச்செடுக்கச் செய்கின்றன இதன் போது இதயம் மிகவும் வேகமாக (பலமாக) இயங்குகின்றது.

○ உடம் நடத்தல், ஓடுதல், நடனமாடுதல், நீச்சல், சைக்கிள் ஓடுதல்.

✓ நிறை தாங்கும் உடற்பயிற்சி

✓ புவியீர்ப்புக்கு எதிராக செய்யப்படும் பயிற்சிகளைக் குறிக்கிறது.

✓ இப்பயிற்சியினால் எலும்புகள் பலமானதாக மாறி என்பு முறிவு நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது.

○ (உடம்) படிகளில் ஏறுதல், நடத்தல், நடனமாடுதல்.

✓ சிறந்த உடற்பயிற்சியானது உங்களுக்கு

பொருத்தமானதாகவும் இலகுவானதாகவும் செலவு குறைந்ததாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

- ✓ நடத்தல் அவ்வாறானதொரு பயிற்சியாகும்,வேகமாக நடக்கும் போது ஏற்படும் சக்திச் செலவீனம் ஓடுகின்றபோது ஏற்படும் சக்திசெலவீனத்துக்கு ஒப்பானதாகும்.
- ✓ நடத்தல் சிறந்த காற்றுச்சக்தி மற்றும் உடல் நிறைதாங்கும் பயிற்சியாகும்.
- ✓ உங்களை நீரிழிவு உட்பட பலநோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.
- ✓ உங்களுக்கு தேவையான உடற்பயிற்சியின் அளவு ஒவ்வொரு நாளும் 30 தொடக்கம் 60 நிமிடங்கள் வீதம் வாரத்துக்கு 4 தொடக்கம் 6 தடவைகள் செய்வது பொருத்தமானது

☉ **உடற்பயிற்சியை புதிதாக ஆரம்பிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை**

- ✓ ஆரம்பத்தில் குறைந்தளவுநேரம் மெதுவாக ஆரம்பித்து பின்பு படிப்படியாக நேரத்தையும் வேகத்தையும் அதிகரியுங்கள்
- ✓ இலகுவான முறையில் உடற்பயிற்சிகளை ஆரம்பியுங்கள்
- ✓ அருகில் உள்ள இடங்களுக்கு செல்லும் போது நடையாக செல்லுங்கள்.
- ✓ ஓய்வுநேரத்தில் உடலை அசைத்து வேலை செய்வது மாதிரியான பொழுது போக்குகளை செய்யுங்கள்.

ஐ உடற் பயிற்சியை ஒருபழக்கமாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

- ✓ அன்றாட தேவைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குவதைப் போல உடற்பயிற்சிக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ ஒவ்வொரு நாளும் செய்யும் பயிற்சியின் அளவைக் குறித்து வையுங்கள்.
- ✓ ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பயிற்சியின் அளவில் ஏற்படும் மாற்றத்தை அவதானியுங்கள்.
- ✓ நண்பர்களுடன் இணைந்து உடற்பயிற்சி கழகங்களை ஏற்படுத்துங்கள்
- ✓ உடற்பயிற்சியில் உடலில் ஏற்படும் புத்துணர்வை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

ஐ பாதிப்புக்களை தவிர்த்துக் கொள்ள.

- ✓ எந்தப் பயிற்சியின் ஆரம்பத்திலும் 5 - 10 நிமிடங்கள் இலகுவான மெதுவான அசைவுகள் மூலம் உங்கள் மூட்டுக்களை இலகுவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்



உங்களுக்கு உயர் குருதியழுக்கமுள்ளதா?



- குருதி அழுக்கம் என்றால் என்ன?
 - ✓ உங்கள் உடலில் குருதி குழாய்களில் குருதி சுற்றியோடும் போது ஏற்படும் அழுக்கமாகும்

- சாதாரணமாக இது எவ்வளவு இருக்கும்?
 - ✓ சுருங்கல் அழுக்கம்-120mmHg
 - ✓ விரிதல் அழுக்கம்-80mmHg
 - ✓ இது இளம் பராயத்தவர்க்கு சற்று குறைவாகவும் முதியோருக்கு சற்று அதிகமாக காணப்படும்.

➤ உயர்குருதி அழுக்கம் என்றால் என்ன?

- ✓ குருதி அழுக்கம் மேற்குறிப்பிட்ட அளவைவிடக் கூடுதலாக இருத்தல். பொதுவாக சுருங்கல் அழுக்கம் 140 mmHgஐ விடக் கூடுதலாகவும் விரிதல் அழுக்கம் - 90 mmHgஐ விடக் கூடுதலாகவும் இருத்தல்

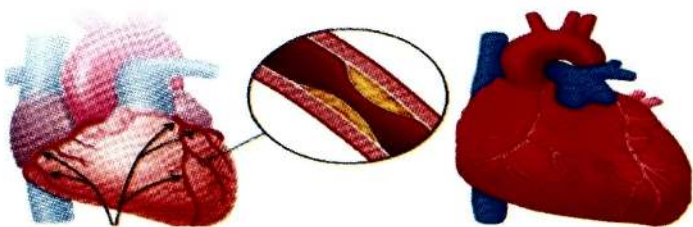
➤ உயர் குருதி அழுக்கத்தினர் அறிகுறிகள்

- ✓ பல உயர் குருதி அழுக்க நோயாளர்கள் ஆரம் பத்தில் எந்தவொரு அறிகுறிகளையும் வெளிக் காட்ட மாட்டார்கள்.
- ✓ அதிகளவு வியர்வை உருவாகுதல்
- ✓ தலைச்சுற்று
- ✓ மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வருதல்
- ✓ தலையிடி
- ✓ நெஞ்சு படபடப்பு
- ✓ மூச்சுத்திணறல்
- ✓ மேலுள்ள அறிகுறி உள்ளவர்கள் அருகிலுள்ள சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று குருதி அழுக்கத்தைச் சோதனை செய்வது சிறந்தது.
- ✓ சிலருக்கு கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் குருதி அழுக்கமானது சிகிச்சைப் பிறந்தவுடன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்து விடும்.

➤ உயர் குருதி அழுக்கம் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பத்தை உண்டாக்கும் காரணிகள்?

- ✓ பரம்பரை ரீதியான காரணிகள்
- ✓ மன உளைச்சல்
- ✓ அதிக உடற்பருமன்
- ✓ மதுபானம் அருந்துதல்
- ✓ புகைப்பிடித்தல்
- ✓ 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்
- ✓ பெண்களிலும் பார்க்க ஆண்களுக்கு கூடுதலான சாத்தியம் உண்டு
- ✓ சலரோகம்
- ✓ இதய நோய்கள்
- ✓ சிறுநீரக நோய்கள்
- ✓ அகம் சுரக்கும் சுரப்பிகள் தொடர்பான நோய்கள்

➤ உயர் குருதி அழுக்கத்தினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்கள்?

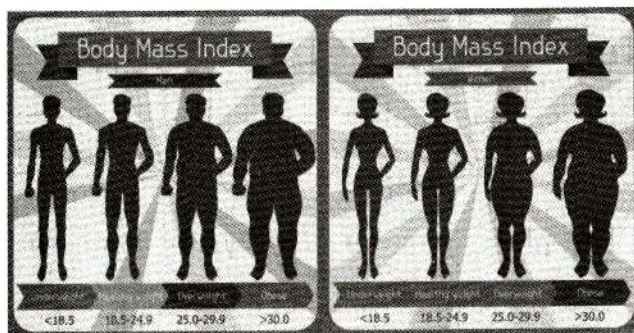


- ✓ பக்க வாதம்
- ✓ கண்களில் இரத்தக்கசிவு, கண்பார்வை குறைவடைதல்
- ✓ இருதயநோய்
- ✓ சிறுநீரக செயலிழப்பு

- உயர் குருதி அழுக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் வழி முறைகள்.



- ✓ உடல் நிறையைக் குறைத்தல் – உடல் திணிவு சுட்டெண்ணை பேணுதல் உடல் நிறையைக் குறைப்பதற்கு ஒருநாளாளுக்கு மூன்றுமுறை வழமையிலும் குறைந்த அளவு உணவு உண்ணுதல் வேண்டும்.



- ✓ தினமும் தேக அப்பியாசம் செய்தல்
(குறைந்தது 30 நிமிடங்கள்)
- ✓ தினமும் ஓரளவு உடல் ரீதியான
வேலைகளைச் செய்தல்
 - உ-ம் சைக்கிள் ஓடுதல், கூட்டுதல்

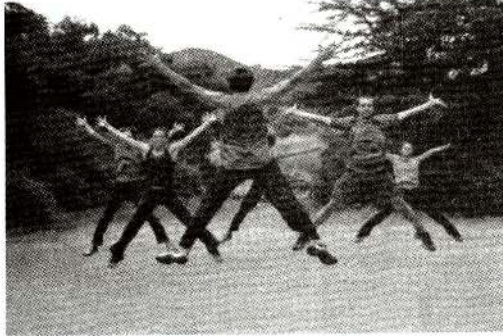


- ✓ மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல்.
- ✓ புகைப்பிடித்தல் பழக்கத்தை தவிர்த்தல்
- ✓ மன அழுத்தத்திற்குரிய காரணத்தைக்
கண்டு நிவர்த்தி செய்தல்
- ✓ ஒரு நோயாளி இன்னுமொரு நோயாளியு
டன் தனது குருதி அழுக்கத்தை ஒப்பிட்டு
பார்ப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.
- ✓ யாராவது ஒருவர் தனக்கு குருதி
அழுக்கம் இருக்கலாமென சந்தேகித்தால்
அருகிலுள்ள சிகிச்சை நிலையத்திற்கு
சென்று குருதி அழுக்கத்தைச் சோதனை
செய்தல் சிறந்தது.

➤ யாருக்கு உயர்குருதி அழுக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம்?

- ✓ வயது அதிகரிக்கும்போது
- ✓ உடல் நிறை அதிகமானவர்கள்
- ✓ சிகரட் பாவனையாளர்கள்
- ✓ நீரிழிவுநோய், சிறுநீரகநோய் உள்ளவர்கள்
- ✓ குடும்ப அங்கத்தவரில் பலர் உயர் குருதியழுக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின்

➤ நான் எவ்வாறான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்?



- ✓ குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். ஒரு வாரத்துக்கு 5 முறையாவது செய்ய வேண்டும்.
- ✓ இவ் உடற்பயிற்சிகள் அவரவர் வயதுக்கும் உடல்நிலைமைக்கும் ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும்.

➤ நீங்கள் உங்கள் நிறையில் 10% ஐ குறைத்தால்...

- ✓ உங்கள் குருதியழுக்கம் 10mmHg இனால் குறையும்
- ✓ உங்கள் கொலஸ்ட்ரோல் 10-15% வரை குறையும்
- ✓ நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு 50% இனால் குறையும்.
- ✓ நீரிழிவு நோயாளர்களாயின் குருதியில் வெல்லத்தின் அளவு குறையும்

பெண்களின் ஆரோக்கியம்



கர்ப்ப காலத்தின் போதான
உடற்பயிற்சிகளும்
மெய்நிலைகளும்



கர்ப்ப காலத்தின் போதான உடற்பயிற்சிகள் கர்ப்ப காலத்தின் உடல் உபாதைகளை தவிர்க்கவும் மற்றும் பிரசவத்தின் பின்னர் தாயின் ஆரோக்கியத்தை பேணவும் பங்களிப்பு செய்கின்றன. மருத்துவ ஆலோசனைப்படி ஒவ்வொருவருக்கும் தகுந்த உடற் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது சிறந்தது.