

ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

அகால மரணங்கள் (Premature Deaths)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ
நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

இந்த சிறப்பு வெளியீடு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 100
மருத்துவர்களால் தொகுக்கப்பட்டது.

அகால மரணங்கள்

ஒரு குறிப்பிட்ட மக்கள்தொகையில் சராசரி இறப்பு வயதிற்கு முன்னர் நிகழும் மரணம் முன்கூட்டிய மரணம் என்று வரையறுக்கப்படுகிறது. இதன் பொருள் எதிர்பார்த்ததை விட முன்னதாகவோ அல்லது பொதுவாக ஆயுட்காலம் முடிவடைந்ததாகக் கருதப்படும் வயதில் குறைந்த வயதிலோ இறப்பது.

பகுப்பாய்வுகளில் பயன்படுத்தப்படும் கட்-ஆஃப் வயது, சராசரி ஆயுட்காலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது, இது அமெரிக்காவில் 75 ஆண்டுகள், ஆஸ்திரேலியாவில் 75 ஆண்டுகள் மற்றும் அமெரிக்காவில் 70 ஆண்டுகள் ஆகும். இலங்கை. ஆரோக்கியமான ஆயுட்காலம் (ஒரு நபர் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழ எதிர்பார்க்கக்கூடிய சராசரி ஆண்டுகள்) பொதுவாக இதை விட 5-10 ஆண்டுகள் குறைவாகும்.

World Health Organization (உலக சுகாதார அமைப்பு - WHO) ஆதாரங்கள் படி கோவிட்-19 தற்போது மரணத்திற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் அல்ல. இருப்பினும், இந்த வரலாற்றுத் தரவு மற்ற நோய்களால் ஏற்படும் இறப்பை ஒப்பிட்டுப் பார்க்க நமக்கு உதவுகிறது. 2021 ஆம் ஆண்டில் பெரும்பாலான நாடுகளில் கோவிட்-19 உடன் ஒப்பிடும்போது மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதத்தால் அதிகமான மக்கள் இறந்துள்ளனர் என்பது தெளிவாகிறது.

பகுப்பாய்வில் COVID-19 விலக்கப்படும்போது, இலங்கை, இந்தியா மற்றும் அமெரிக்காவில் இறப்புக்கான முதல் 10 காரணங்களில் 50-75% மாரடைப்பு, பக்கவாதம், COPD மற்றும் நீரிழிவு நோய் ஆகியவற்றால் ஏற்படுகின்றன (அட்டவணை 20.1 - அட்டவணை 20.3).

அட்டவணை 20.1: இலங்கையில் 2021 இல் 100,000 பேருக்கு
ஒட்டுமொத்த இறப்புக்கான காரணம் (ஆதாரம்: WHO)

	நோய்	ஒரு லட்சத்திற்கு	மதிப்பீடு
1	பக்கவாதம்	110	11
2	இதய நோய்	100	10
3	COVID-19	70	7
4	நீரிழிவு நோய்	50	5
5	சிஓபிடி	40	4
6	சிறுநீரக நோய்	20	2
7	டிமென்ஷியா	20	2
8	உயர் இரத்த அழுத்தம்	20	2
9	தற்கொலை	20	2
10	நிமோனியா	10	1

இறப்பு எண்ணிக்கை 100,000 பேருக்கு 10 ஐ நெருங்குகிறது, அடிப்படை
மதிப்புடன் ஒப்பிடும்போது எவ்வளவு (இது 100,000க்கு 10),

அட்டவணை 20.2: இந்தியாவில் 2021 இல் 100,000 பேருக்கு ஒட்டுமொத்த
இறப்புக்கான காரணம் (ஆதாரம்: WHO)

	நோய்	ஒரு லட்சத்திற்கு	மதிப்பீடு
1	COVID-19	220	22
2	இதய நோய்	110	11
3	சிஓபிடி	70	7
4	பக்கவாதம்	50	5
5	வயிற்றுப்போக்கு நோய்	30	3
6	நிமோனியா	30	3
7	காசநோய்	30	3
8	நீரிழிவு நோய்	20	2
9	சிரோசிஸ்	20	2
10	நீர்வீழ்ச்சிகள்	20	2

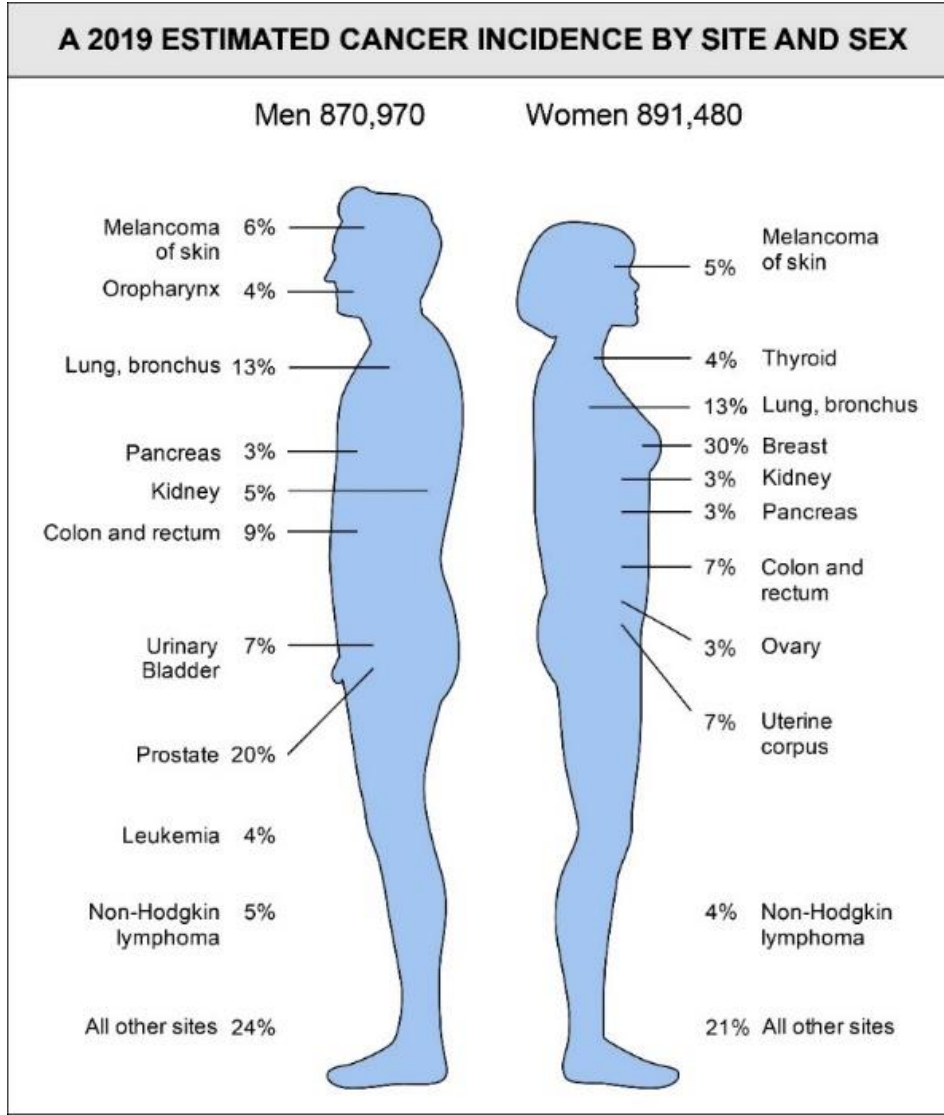
இறப்பு எண்ணிக்கை 100,000 பேருக்கு 10 ஐ நெருங்குகிறது, அடிப்படை
மதிப்புடன் ஒப்பிடும்போது எவ்வளவு (இது 100,000க்கு 10)

அட்டவணை 20.3: அமெரிக்காவில் 2018-2023 ஆம் ஆண்டில் 100,000 பேருக்கு இறப்புக்கான ஒட்டுமொத்த காரணம் (மூலம்: CDC)

	நோய்	ஒரு லட்சத்திற்கு	மதிப்பீடு
1	இதய நோய்	190	19
2	புற்றுநோய்	170	17
3	பக்கவாதம்	60	6
4	கோவிட்-19	50	5
5	டிமென்ஷியா	50	5
6	சிஓபிடி	50	5
7	விபத்துகள்	40	4
8	நீரிழிவு நோய்	20	2
9	சிறுநீரக நோய்	10	1
10	உயர் இரத்த அழுத்தம்	10	1

இறப்பு எண்ணிக்கை 100,000 பேருக்கு 10 ஐ நெருங்குகிறது, அடிப்படை மதிப்புடன் ஒப்பிடும்போது எவ்வளவு (இது 100,000க்கு 10)

அமெரிக்காவில் இறப்புக்கு புற்றுநோய் இரண்டாவது பொதுவான காரணமாகும் (அட்டவணை 20.3). பல்வேறு வகையான புற்றுநோய்கள் உள்ளன (படம் 20.1), மேலும் 2019 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவில் மொத்தம் 1.7 மில்லியன் வழக்குகள் மதிப்பிடப்பட்டுள்ளன. ஆனாலும், இந்த அனைத்து புற்றுநோய்களையும் விட இதய நோய் அதிகமான மக்களைக் கொல்கிறது, இது இதய நோய்களைத் தடுப்பதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்காட்டுகிறது, இது எளிதில் தடுக்கக்கூடியது.



படம் 20.1: 2019 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவில் புற்றுநோய்களின் எண்ணிக்கை

உடல் பருமன் கிட்டத்தட்ட அனைத்து தொற்றாத (தொற்று அல்லாத) நோய்களின் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக, COVID-19, நிமோனியா, காசநோய் மற்றும் வீழ்ச்சி தவிர மற்ற அனைத்து நிலைகளும் தொற்றாத நோய்களாகும்.

ஒருவர் 160 **cm** உயரமும், 72 **Kg** (5' 3" உயரமும், 159 பவுண்டு எடையும் இருந்தால், அந்த நபர் உடல் பருமன் உள்ளவர் (அட்டவணை 20.4 - 20.5). இது ஒரு நபரின் உயரம் மற்றும் எடையைப் பயன்படுத்தி கணக்கிடப்பட்ட கணக்கீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது, இது உடல் நிறை குறியீட்டெண் (BMI) என்று அழைக்கப்படுகிறது. உடல் பருமனுக்கான BMI கட்டி இலங்கையில் 28 ஆகவும், மற்ற நாடுகளில் இது 30 ஆகவும் உள்ளது. ஆரோக்கியமான உடல் நிறை குறியீட்டெண்

(BMI) 17 முதல் 23 வரை இருக்கும். புகைபிடிக்காதவரின் BMI சுமார் 20 ஆக பராமரிக்கப்படுகிறது (Ex: உயரம் 165 **cm**, எடை 55 **Kg** = BMI 20) என்றும், அவர்கள் வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் நல்ல வாழ்க்கை முறையை மேற்கொள்கிறார்கள் என்றும் வைத்துக்கொள்வோம். அந்த நிலையில், அந்த நபருக்கு தொற்று அல்லாத நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு மிகக் குறைவு.

அட்டவணை 20.4: மெட்ரிக் அட்டவணை (kg & cm)

உயரம்	50 Kg	60 Kg	70 Kg	80 Kg	90 Kg	100 Kg	120 Kg	150 Kg
140 cm	26	31	36	41	46	51	61	77
150 cm	22	27	31	36	40	44	53	67
160 cm	20	23	27	31	35	39	47	58
170 cm	17	21	24	28	31	35	42	52
180 cm	15	19	22	25	28	31	37	46
190 cm	14	17	19	22	25	28	33	42

உடல் பருமன் மூன்று வகுப்புகளாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது: வகுப்பு 1, 2 மற்றும் 3 (அட்டவணை 20.5).

பயிற்சி 1: அட்டவணைகள் 20.4 மற்றும் 20.5 ஐப் பயன்படுத்தி உங்கள் தோராயமான பிஎம்ஐ மற்றும் நீங்கள் சேர்ந்த எடை வகுப்பைக் கண்டறியவும். உங்கள் பதில்களையும் அவை என்ன சொல்கின்றன என்பதையும் ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருடன் விவாதிக்கவும்.

அட்டவணை 20.5: இலங்கைக்குப் பொருந்தக்கூடிய உடல் நிறை குறியீட்டெண் (BMI) மற்றும் எடை வகைகள்

BMI	வகை
17.0 க்கு கீழே	எடை குறைவு
17.0 - 22.9	சாதாரண எடை
23.0 - 27.9	அதிக எடை
28.0 - 32.9	உடல் பருமன் (வகுப்பு I)
33.0 - 37.9	உடல் பருமன் (வகுப்பு II)
38.0 க்கு மேற்பட்டவை	கடுமையான உடல் பருமன் (வகுப்பு III)

அகால மரணங்களை எவ்வாறு தடுப்பது?

ஆஸ்திரேலியாவில் 75 வயதுக்கு முன் ஏற்படும் மரணங்கள் முன்கூட்டிய மரணங்களாக வரையறுக்கப்படுகின்றன. இவை முதன்மையாக வாழ்க்கை முறை தொடர்பான காரணிகள், நாள்பட்ட நோய்கள் மற்றும் காயங்கள் ஆகியவற்றின் கலவையால் ஏற்படுகின்றன.

அட்டவணை 20.6: ஆஸ்திரேலியாவில் முன்கூட்டிய இறப்புகளுக்கான முதல் 10 காரணங்கள் நிகழ்வுகளின் வரிசையில் (ஆதாரம்: AIHW, WHO)

	நோய்	முக்கியத்துவம்
1	மாரடைப்பு	புகைபிடிப்போடு வலுவான தொடர்புடையது. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் மருந்துகளால் பெரும்பாலும் தடுக்கலாம்.
2	தற்கொலை	இளையவர்களில், குறிப்பாக ஆண்களில் முக்கிய காரணம்.
3	நுரையீரல் புற்றுநோய்	புகைபிடிப்போடு வலுவாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.
4	விபத்து காயங்கள்	சாலை போக்குவரத்து விபத்துகள், வீழ்ச்சிகள், நீரில் மூழ்குதல் மற்றும் பணியிட காயங்கள்.

5	குடல் புற்றுநோய்	பரிசோதனை மூலம் மிகவும் தடுக்கக்கூடிய புற்றுநோய்களில் ஒன்று.
6	கல்லீரல் நோய்	உடல் பருமன் தொடர்பான கல்லீரல் நோய், மது மற்றும் ஹெபடைடிஸ் பி/சி காரணமாக
7	மார்பக புற்றுநோய்	பெண்களில் மிகவும் பொதுவானது, ஆரம்பகால கண்டறிதல் விளைவுகளை மேம்படுத்துகிறது.
8	சிஓபிடி	நீண்டகால புகைபிடிப்போடு வலுவான தொடர்புடையது.
9	பக்கவாதம்	முக்கிய ஆபத்து காரணிகள் புகைபிடித்தல், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் மற்றும் உடல் பருமன்.
10	நீரிழிவு நோய்	உடல் பருமன் மற்றும் செயலற்ற தன்மையுடன் வலுவாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது

ஆஸ்திரேலியாவில் தடுக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய மரணக் காரணமாக புகைபிடித்தல் உள்ளது, இது மாரடைப்பு, நுரையீரல் புற்றுநோய், பக்கவாதம் மற்றும் COPD ஆகியவற்றுக்கான முதன்மைக் காரணமாகும், இது அகால மரணங்களில் பாதிக்குக் காரணமாகும் (அட்டவணை 20.10). ஆஸ்திரேலியாவில் அகால மரணங்களுக்கு தற்கொலை இரண்டாவது பொதுவான காரணமாகும், இதற்கு பங்களிக்கும் காரணிகள் மனச்சோர்வு, மது மற்றும் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் ஆகும். மோசமான உணவு மற்றும் உடல் செயலற்ற தன்மை மீதமுள்ள முதல் 10 காரணங்களுக்கு பங்களிக்கின்றன.

ஆபத்து காரணிகளுக்கு பங்களிக்கிறது

- புகையிலை பயன்பாடு: மரணத்திற்கான மிகப்பெரிய தடுக்கக்கூடிய காரணங்களில் ஒன்று.
- மோசமான உணவுமுறை: பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் அதிகமாகவும், பழங்கள்/காய்கறிகள் குறைவாகவும்.
- உடல் செயல்பாடு இல்லாமை மற்றும் உடல் பருமன்: இதய நோய், நீரிழிவு நோய், சில புற்றுநோய்களுடன் தொடர்புடையது.
- மனநோய்: குறிப்பாக மனச்சோர்வு மற்றும் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம், தற்கொலை மற்றும் தற்செயலான விஷத்துடன் தொடர்புடையது.

- மது மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு: விபத்துக்கள், தற்கொலை, கல்லீரல் நோய்களுக்கு பங்களிக்கிறது.
- குறைந்த பரிசோதனை பங்கேற்பு: குறிப்பாக குடல், கர்ப்பப்பை வாய் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய்களுக்கு.

பயிற்சி 2: பட்டியலிடப்பட்ட ஐந்து நாடுகளில் (இலங்கை, இந்தியா, இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா) முன்கூட்டிய மரணத்திற்கான முதல் 10 காரணங்களின் பட்டியலிலிருந்து ஐந்து பொதுவான காரணங்களை அட்டவணைகள் 20.6-20.10 ஐ பகுப்பாய்வு செய்வதன் மூலம் அடையாளம் காணவும். தயவுசெய்து அவற்றை நிகழ்வுகளின் வரிசையில் (5 மாவட்டங்களிலும் முன்னுரிமை வரிசையில்) வரிசைப்படுத்தவும். அந்த ஐந்து காரணங்களில் என்ன ஆபத்து காரணிகள் பகிரப்படுகின்றன?

அட்டவணை 20.7: இந்தியாவில் முன்கூட்டிய இறப்புகளுக்கான முதல் 10 காரணங்கள் நிகழ்வுகளின் வரிசையில் (மூலம்: WHO)

	நோய்	முக்கியத்துவம்
1	மாரடைப்பு	புகைபிடிப்போடு வலுவான தொடர்புடையது. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் மருந்துகளால் பெரும்பாலும் தடுக்கலாம்.
2	பக்கவாதம்	பெரும்பாலும் சிகிச்சையளிக்கப்படாத உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் மோசமான வாழ்க்கை முறை காரணமாக
3	சிஓபிடி	பெரும்பாலும் நீண்டகால புகைபிடித்தலால் ஏற்படுகிறது.
4	பிறந்த குழந்தை இறப்பு	பெரும்பாலும் குறைப்பிரசவம், பிறப்பு மூச்சுத்திணறல் மற்றும் செப்சிஸ் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது.
5	வயிற்றுப்போக்கு நோய்	குறிப்பாக 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளிடையே
6	நிமோனியா	இளம் குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களிடம் பொதுவானது.
7	காசநோய்	வேலை செய்யும் வயது வந்தவர்களில் ஆரம்பகால இறப்புக்கு கணிசமாக பங்களிக்கிறது.

8	நீரிழிவு நோய்	உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவற்றால் வலுவாக பாதிக்கப்படுகிறது.
9	சாலை போக்குவரத்து விபத்துகள்	இளம் வயதினரின் மரணத்திற்கு ஒரு முக்கிய காரணம்
10	தற்கொலை	15-39 வயதுடையவர்களிடையே இறப்புக்கான முக்கிய காரணம், மனநல களங்கம் மற்றும் வரையறுக்கப்பட்ட சேவைகள் ஆகியவை முக்கிய தடைகளாகும்.

அட்டவணை 20.8: ஐக்கிய இராச்சியத்தில் முன்கூட்டிய மரணங்களுக்கான முதல் 10 காரணங்கள் நிகழ்வுகளின் வரிசையில் (மூலம்: WHO)

	நோய்	முக்கியத்துவம்
1	மாரடைப்பு	புகைபிடிப்போடு வலுவான தொடர்புடையது. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் மருந்துகளால் பெரும்பாலும் தடுக்கலாம்.
2	நுரையீரல் புற்றுநோய்	புகைபிடிப்போடு வலுவாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.
3	பக்கவாதம்	பெரும்பாலும் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நிலைகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.
4	சிஓபிடி	பெரும்பாலும் நீண்டகால புகைபிடித்தலால் ஏற்படுகிறது.
5	குடல் புற்றுநோய்	பரிசோதனை மூலம் மிகவும் தடுக்கக்கூடிய புற்றுநோய்களில் ஒன்று.
6	மார்பக புற்றுநோய்	மார்பகப் பரிசோதனை மூலம் ஆரம்பகால கண்டறிதல் உயிர்வாழ்வை மேம்படுத்துகிறது
7	தற்கொலை	15-44 வயதுடையவர்களிடையே ஒரு முக்கிய காரணம். மனநோய் மற்றும் சமூக பொருளாதார மன அழுத்தத்துடன் வலுவாக தொடர்புடையது.
8	கல்லீரல் நோய்	உடல் பருமன் தொடர்பான கல்லீரல் நோய், மது மற்றும் ஹெபடைடிஸ் பி/சி காரணமாக
9	டிமென்ஷியா	முக்கியமாக அல்சைமர் காரணமாக
10	நீரிழிவு நோய்	முக்கியமாக வகை 2, இது உடல் பருமனுடன் தொடர்புடையது.

**அட்டவணை 20.9: அமெரிக்காவில் முன்கூட்டிய இறப்புகளுக்கான
முதல் 10 காரணங்கள் (ஆதாரம்: CDC, WHO)**

	நோய்	முக்கியத்துவம்
1	மாரடைப்பு	புகைபிடிப்போடு வலுவான தொடர்புடையது. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் மருந்துகளால் பெரும்பாலும் தடுக்கலாம்.
2	புற்றுநோய்	நுரையீரல், குடல், கணையம், மார்பகம் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்
3	தற்செயலான காயங்கள்	அதிகப்படியான போதைப்பொருள் உட்கொள்ளல், சாலை விபத்துகள், கீழே விழுதல் மற்றும் நீரில் மூழ்குதல்
4	சிஓபிடி	முதன்மையாக நீண்டகால புகைபிடிப்பதால் ஏற்படுகிறது.
5	பக்கவாதம்	வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் இரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் தடுக்கலாம்.
6	நீரிழிவு நோய்	உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவற்றால் வலுவாக பாதிக்கப்படுகிறது.
7	தற்கொலை	மனநோய், போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் சமூக மன அழுத்தத்துடன் தொடர்புடையது
8	கல்லீரல் நோய்	உடல் பருமன் தொடர்பான கல்லீரல் நோய், மது மற்றும் ஹெபடைடிஸ் பி/சி காரணமாக
9	கொலை	நகர்ப்புறங்களில் பெரும்பாலும் துப்பாக்கிகள் மற்றும் வன்முறையுடன் தொடர்புடையவர்கள், 15-34 வயதுடைய ஆண்கள்.
10	சிறுநீரக நோய்	பெரும்பாலும் நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் காரணமாக

அட்டவணை 20.10: இலங்கையில் முன்கூட்டிய மரணங்களுக்கான முதல் 10 காரணங்கள் நிகழ்வுகளின் வரிசையில் (மூலம்: WHO)

	நோய்	முக்கியத்துவம்
1	மாரடைப்பு	புகைபிடிப்போடு வலுவான தொடர்புடையது. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் மருந்துகளால் பெரும்பாலும் தடுக்கலாம்.
2	பக்கவாதம்	முக்கிய ஆபத்து காரணிகள் புகைபிடித்தல், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் மற்றும் உடல் பருமன்.
3	புற்றுநோய்	நுரையீரல், குடல், மார்பகம், கர்ப்பப்பை வாய் மற்றும் வாய்வழி புற்றுநோய்
4	நீரிழிவு நோய்	நீரிழிவு நோயின் சிக்கல்கள் காரணமாக
5	சிஓபிடி	நீண்டகால புகைபிடித்தல் மற்றும் மரம் எரிப்பதால் முதன்மையாக ஏற்படுகிறது.
6	சிறுநீரக நோய்	நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பிற அறியப்படாத காரணங்களால் ஏற்படும் சிறுநீரக நோய்
7	தற்கொலை	15 முதல் 44 வயதுக்குட்பட்ட ஆண்கள்
8	தொற்று நோய்கள்	நிமோனியா, டெங்கு மற்றும் காசநோய்
9	கல்லீரல் நோய்கள்	உடல் பருமன் தொடர்பான கல்லீரல் நோய், மது மற்றும் ஹெபடைடிஸ் பி/சி காரணமாக
10	டிமென்ஷியா	முக்கியமாக அல்சைமர் நோய் காரணமாக

மேற்கூறிய ஐந்து நாடுகளில் மரணத்திற்கான முக்கிய காரணங்கள்:

- இதய நோய்கள்:** உலகில் அகால மரணத்திற்கு மாரடைப்பு முக்கிய காரணமாகும். புகைபிடிப்போடு வலுவான தொடர்புடையது,
- புற்றுநோய்:** நுரையீரல், குடல், மார்பகம் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்கள் மிகவும் பொதுவானவை.
- பக்கவாதம்:** முக்கிய ஆபத்து காரணிகள் புகைபிடித்தல், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் மற்றும் உடல் பருமன்.
- சிஓபிடி:** முதன்மையாக நீண்டகால புகைபிடிப்பதால் ஏற்படுகிறது.

5. **தற்கொலை:** 15-44 வயதுடையவர்களிடையே இறப்புக்கான முக்கிய காரணம், மனநோய் (மனச்சோர்வு), போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் சமூக பொருளாதார மன அழுத்தம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது.

இலங்கையில் அகால மரணத்திற்கான முக்கிய காரணங்களில் மாரடைப்பு, பக்கவாதம், நீரிழிவு நோய் மற்றும் COPD ஆகியவை அடங்கும் (அட்டவணை 20.10). இலங்கையில் உள்ள அனைத்து முக்கிய நாள்பட்ட நோய்களிலும் மூன்று முக்கிய ஆபத்து காரணிகள் பொதுவானவை: புகைபிடித்தல், ஆரோக்கியமற்ற உணவுமுறை மற்றும் உடல் செயல்பாடு இல்லாமை. மக்கள்தொகை மட்டத்தில் இந்த 3 ஆபத்து காரணிகளும் அகால மரணங்களில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. (புற்றுநோய்க்கான ஆபத்து காரணிகள் புற்றுநோயின் வகையைப் பொறுத்து கணிசமாக வேறுபடுகின்றன, எனவே, இங்கே விவாதிக்கப்படவில்லை).

1. புகைபிடித்தல்

புகைபிடித்தல், அகால மரணங்களுக்கு முக்கிய 4 காரணங்களுடன் தொடர்புடையது: மாரடைப்பு, (நுரையீரல்) புற்றுநோய், பக்கவாதம் மற்றும் COPD. 2020 உலகளாவிய வயதுவந்தோர் புகையிலை கணக்கெடுப்பின்படி, இலங்கையில் தினமும் மொத்தம் 3.2 மில்லியன் மக்கள் புகையிலையை உட்கொள்கிறார்கள், மேலும் இலங்கையில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 20,000 அகால மரணங்கள் புகையிலையால் ஏற்படுகின்றன. இலங்கையில் தடுக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய மரணக் காரணியாக புகைபிடித்தல் உள்ளது. இது பக்கவாதம், மாரடைப்பு, COPD, நுரையீரல் புற்றுநோய், டிமென்ஷியா மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றிற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும், இது இறப்புகளுக்கான முதல் 10 காரணங்களில் கிட்டத்தட்ட முக்கால் பங்கிற்கு காரணமாகும் (அட்டவணை 20.1).

2. ஆரோக்கியமற்ற உணவுமுறை

பக்கவாதம், மாரடைப்பு, நீரிழிவு நோய், கொழுப்பு கல்லீரல், சிறுநீரக நோய், டிமென்ஷியா மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் காரணமாக இறப்புக்கு சரியாக சாப்பிடாமல் இருப்பது காரணமாகிறது. அதிக ஆற்றல் (கிலோகலோரி) உள்ளடக்கம், அதிக அளவு ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்புகள் மற்றும் அதிக அளவு உப்பு மற்றும் சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கொண்ட உணவுகள் ஆரோக்கியமற்ற உணவை

வரையறுக்கலாம். பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகமாக உட்கொள்வது சிறந்த ஆரோக்கிய விளைவுகளுடன் வலுவாக தொடர்புடையது. பாரம்பரிய இலங்கை உணவு காய்கறிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது என்றாலும், பெரியவர்களில் பெரும்பாலோர் போதுமான அளவு காய்கறிகளை உட்கொள்வதில்லை. இலங்கையில் ஏராளமான பழங்கள் மற்றும் பல்வேறு வகையான பழங்கள் கிடைத்தாலும், சராசரி நுகர்வு போதுமானதாக இல்லை என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஆரோக்கியமான உணவு என்பது உங்கள் உடல் உகந்ததாக செயல்படவும், ஆற்றலைப் பராமரிக்கவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஆதரிக்கவும், நாள்பட்ட நோய்களைத் தடுக்கவும் தேவையான அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்கும் பல்வேறு வகையான சமச்சீர் உணவுகளைக் கொண்டுள்ளது (படம் 20.2 மற்றும் 20.3).



படம் 20.2: ஒரு சீரான உணவில் போதுமான புரதம் மற்றும் குறைவான கார்போஹைட்ரேட் உள்ளது.

சமச்சீர் விகிதாச்சாரங்கள் (ஆரோக்கியமான தட்டு மாதிரியை அடிப்படையாகக் கொண்டது):

- ¼ தட்டு: அரிசி அல்லது மாவுச்சத்துள்ள காய்கறிகள் (உருளைக்கிழங்கு, பூசணி, பீட்ரூட்)
- ¼ தட்டு: காய்கறிகள் (பச்சை இலை, கேரட், முட்டைக்கோஸ், குடைமிளகாய்)
- ¼ தட்டு: மெலிந்த புரதம் (மீன், கோழி, முட்டை, பருப்பு, பீன்ஸ்)
- ¼ தட்டு: ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் (சால்மன், மத்தி, கொட்டைகள்) மற்றும் பழங்கள் (வெண்ணெய், கொய்யா, வாழைப்பழம், மாம்பழம், பப்பாளி, ஆப்பிள்)
- 1 கிளாஸ் தண்ணீர் (அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பால், அல்லது பழச்சாறு)

1. முழு தானியங்கள்

- உதாரணங்கள்: பழுப்பு அரிசி, முழு கோதுமை ரொட்டி
- நார்ச்சத்து, பி வைட்டமின்கள் அதிகம், மேலும் இரத்த சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது

2. காய்கறிகள்

- வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், நார்ச்சத்து மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளை வழங்குதல்
- இதய நோய், புற்றுநோய் மற்றும் உடல் பருமன் ஏற்படும் அபாயம் குறைவு

2. முழு தானியங்கள்

- உதாரணங்கள்: பழுப்பு அரிசி, முழு கோதுமை ரொட்டி
- நார்ச்சத்து, பி வைட்டமின்கள் அதிகம், மேலும் இரத்த சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது

3. மெலிந்த புரதங்கள்

- ஆதாரங்கள்: மீன், கோழி (கோழி), பருப்பு வகைகள் (பீன்ஸ், பயறு), முட்டை, கொட்டைகள், விதைகள்
- திசு பழுதுபார்ப்பு, தசை பராமரிப்பு மற்றும் நொதி உற்பத்திக்கு அவசியம்.

4. ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள்

- ஆதாரங்கள்: ஆலிவ் எண்ணெய், கொட்டைகள், வெண்ணெய், எண்ணெய் மீன் (சால்மன், மத்தி)
- அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்களை வழங்கி மூளை மற்றும் இதய ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கிறது

5. பழங்கள்

- வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், நார்ச்சத்து மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளை வழங்குதல்
- இதய நோய், புற்றுநோய் மற்றும் உடல் பருமன் ஏற்படும் அபாயம் குறைவு

6. குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் பொருட்கள் அல்லது மாற்றுகள்

- ஆதாரங்கள்: பால், தயிர், சீஸ் அல்லது வலுவூட்டப்பட்ட தாவர அடிப்படையிலான மாற்றுகள்.
- கால்சியம், வைட்டமின் டி மற்றும் எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானது

7. போதுமான தண்ணீர்

- ஒரு நாளைக்கு சுமார் 2.0–2.5 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் (செயல்பாடு மற்றும் காலநிலையைப் பொறுத்து மாறுபடும்)
- அனைத்து உடலியல் செயல்பாடுகளையும் ஆதரிக்கிறது மற்றும் நீரிழிப்பைத் தடுக்கிறது

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்:

- வழக்கமான உணவை உண்ணுங்கள் (காலை உணவைத் தவிர்க்க வேண்டாம்)
- கவனத்துடன் சாப்பிடுங்கள் (மெதுவாகவும் கவனச்சிதறல்கள் இல்லாமல்)
- பகுதி கட்டுப்பாட்டைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

வரம்பிட முயற்சிக்கவும்:

- சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரைகள் (இனிப்புகள், சர்க்கரை பானங்கள்)
- சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்கள் (வெள்ளை ரொட்டி, வெள்ளை அரிசி)
- அதிகப்படியான உப்பு (பதப்படுத்தப்பட்ட சிற்றுண்டிகள், பதிவு செய்யப்பட்ட பொருட்கள்)
- நிறைவுற்ற மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் (வறுத்த உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகள்)
- அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் துரித உணவுகள்



Australian Guide to Healthy Eating

Enjoy a wide variety of nutritious foods
from these five food groups every day.
Drink plenty of water.



படம் 20.3: ஆரோக்கியமான உணவுக்கான ஆஸ்திரேலிய வழிகாட்டி

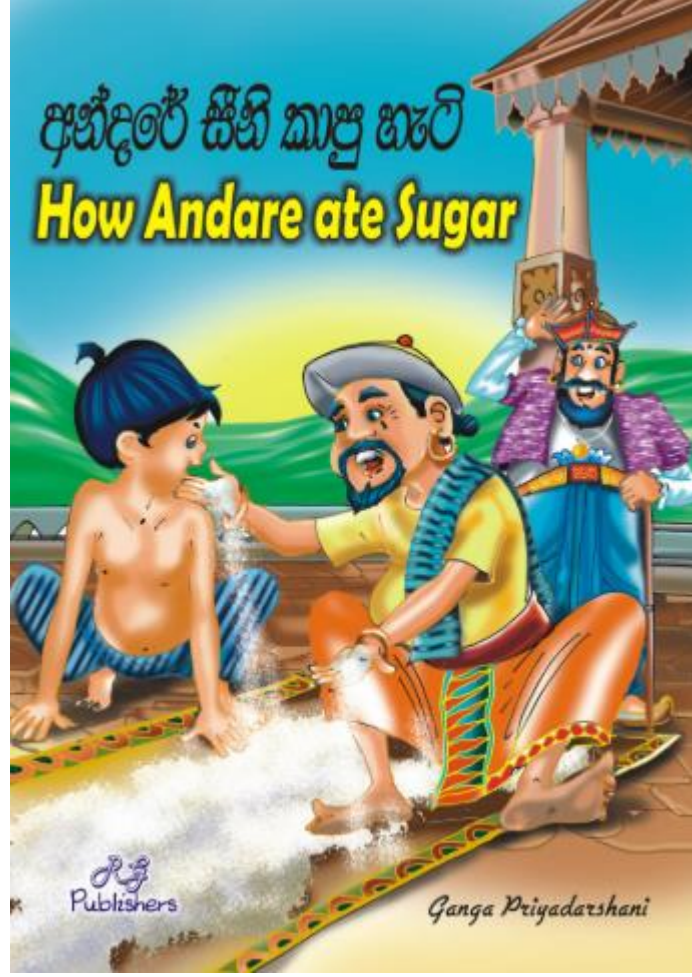
மேலே உள்ள படத்தில், குறைவான ஆரோக்கியமான உணவை குறைவாகவும் சிறிய அளவிலும் மட்டுமே உண்ணும் வரை, நீங்கள் உட்கொள்ளக் கூடாத உணவு அல்லது பானம் எதுவும் இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்க.

அதிகமாக சாப்பிடுவது நம்மையும் விலங்குகளையும் கொழுப்பாக மாற்றும் (பருமன்) என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம், குறிப்பாக நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் இருந்து கூடுதல் சக்தியை எரிக்காவிட்டால். உண்மையான உண்மை என்னவென்றால், உடல் பருமன் கிட்டத்தட்ட அனைத்து தொற்று அல்லாத நோய்களுக்கும் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. ஏனெனில் அவை ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளன - ஒரு நோய் நிலை மற்றொன்றை ஏற்படுத்துவதற்கு பங்களிக்கிறது, மற்றும் பல. நீங்கள் தரவை கவனமாக ஆராய்ந்தால், முக்கிய குற்றவாளி உடல் பருமன்.

சரியான உணவை உட்கொள்வது நல்லது என்றாலும், சரியான அளவு சாப்பிடுவது மிகவும் முக்கியம். ஆரோக்கியமற்ற உணவின் மூல காரணம் நீரிழிவு, மாரடைப்பு, பக்கவாதம், உயர் இரத்த அழுத்தம், கல்லீரல் நோய், சிறுநீரக நோய் மற்றும் சில புற்றுநோய்கள் போன்ற கடுமையான நோய்களை ஏற்படுத்துவதாகும், இது நாம் உண்ணும் உணவின் தீங்கு விளைவிக்கும் துணைப் பொருட்களைக் கையாள்வதில் உடலின் போராட்டமாகும். முக்கிய துணைப் பொருள் கொழுப்பு. நாம் உண்ணும் அதிகப்படியான உணவு கல்லீரலால் கொழுப்பாக மாற்றப்படுகிறது, இது உடலில் எல்லா இடங்களிலும் படிகிறது. தமனிகளில் கெட்ட கொழுப்பு படிந்து, பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சியை ஏற்படுத்துகிறது, இது மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல நோய்களை ஏற்படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. உயர் இரத்த அழுத்தம் தமனிகளுக்குள் அசாதாரண கொழுப்பு படிவுகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது, இதனால் இரத்தக் கட்டிகள் (பெருந்தமனி தடிப்புத் தகடுகளின் சிதைவு) ஏற்படுகின்றன, இது தமனிக்குள் உறைதல் வழிமுறைகளை செயல்படுத்துகிறது. இந்த கலவை நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் மற்றும் கல்லீரல் நோயை ஏற்படுத்துகிறது. அவை மிகவும் சிக்கலான வழிமுறைகள் மூலம் குடல், புரோஸ்டேட், மார்பகம், கல்லீரல் மற்றும் கணைய புற்றுநோய்கள் போன்ற பிற நோய்களை உருவாக்குகின்றன. ஒருவேளை நுண்ணூட்டச்சத்துக்களில் ஏற்றத்தாழ்வு இதில் ஒரு பங்கைக் கொண்டிருக்கக்கூடும். இருப்பினும், புகைபிடித்தல் இந்த நோய்களில் பெரும்பாலானவற்றிற்கு அடித்தளமாக அமைகிறது, ஏனெனில் இது எண்டோடெலியல் காயத்திற்கு மிகவும் சக்திவாய்ந்த

காரணமாகும். கெட்ட கொழுப்பின் படிவு தமனிகளின் சேதமடைந்த உள் மேற்பரப்பில் (எண்டோடெலியம் என்று அழைக்கப்படுகிறது) தொடங்குகிறது. இந்த எண்டோடெலியல் காயம் பல காரணங்களால் ஏற்படலாம் என்றாலும், புகைபிடித்தல் மிகவும் சக்திவாய்ந்த காரணியாகும். இதைச் செய்வதில் இரண்டாம் நிலை புகை போதுமான அளவு மோசமாக இருக்கலாம்.

அடிப்படையில், நாம் சரியான அளவு சாப்பிடும் அளவுக்கு புத்திசாலிகளாக இருந்தால், நாம் விரும்பும் அனைத்து உணவையும் சாப்பிட முடியும். சரியான அளவு சாப்பிட்டால் நாம் சாப்பிடக்கூடாத உணவு எதுவும் இல்லை. உதாரணமாக, சர்க்கரை சாப்பிடக்கூடாது என்ற தவறான கருத்து உள்ளது. உடலில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (ஸ்டார்ச்) தொடர்ந்து கிடைக்க வேண்டியிருப்பதால், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவராலும் கூட ஒரு சிறிய அளவு சர்க்கரையை உண்ணலாம். செரிமான அமைப்பால் ஸ்டார்ச் குளுக்கோஸ் எனப்படும் சர்க்கரையாக உடைக்கப்படுகிறது. அனைத்து உடல் செயல்பாடுகளுக்கும் குளுக்கோஸ் தொடர்ந்து வழங்கப்பட வேண்டும். நமக்குத் தெரிந்த வழக்கமான இனிப்பு சர்க்கரை, ஸ்டார்ச்சில் (அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, ரொட்டி, 2 மணி நேரத்தில்) இருப்பதை விட வேகமாக (அரை மணி நேரத்திற்குள்) குளுக்கோஸாக மாற்றப்படுகிறது. கடுமையான நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் வழக்கமான சர்க்கரை நிறைந்த ஒரு தட்டில் சாப்பிட்டார் என்று வைத்துக்கொள்வோம் (அந்தரே செய்தது போல - படம் 20.3, இது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றது). அப்படியானால், இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு கோமாவை (மயக்கநிலை) ஏற்படுத்தக்கூடிய அளவிற்கு உயரும் வாய்ப்பு உள்ளது. மேலும், டைப் 1 நீரிழிவு நோய்க்கு எந்த சிகிச்சையும் எடுக்காத மிகவும் ஆரோக்கியமற்ற நபருக்கு இது நிகழ வாய்ப்புள்ளது.



படம் 20.3: 1750 இல் ஆண்டரே எவ்வாறு சர்க்கரையை சாப்பிட்டார்

இருப்பினும், அட்டவணை 20.11 இல் உள்ள பின்வரும் உணவுப் பொருட்களின் ஆற்றல் (குளுக்கோஸ்) உள்ளடக்கத்தை நீங்கள் பகுப்பாய்வு செய்யும்போது, நீங்கள் குறைவாக அரிசி சாப்பிட விரும்பினால், ஒரு கப் தேநீரில் அல்லது ஒரு ¼ கப் ஐஸ்கிரீமில் இரண்டு ஸ்பூன் சர்க்கரை கூட உட்கொள்ள முடியும் என்பதை நீங்கள் உணருகிறீர்கள். உண்மையான உண்மைகளை நீங்கள் அறிந்திருந்தால், உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை சமரசம் செய்யாமல் பகுத்தறிவு முடிவுகளை எடுக்கலாம். நீங்கள் உட்கொள்ளும் மொத்த **Kg** கிலோகலோரி களின் எண்ணிக்கை (**Kg** கிலோகலோரி) தான் உடல் பருமன் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற நிலைமைகளுக்கு வழிவகுக்கும், சிறிய அளவிலான இனிப்பு சர்க்கரையை விட. எனவே, ஒரு நபர் உடல் பருமனாகி, எந்த இனிப்பு, சர்க்கரை உணவையும் உட்கொள்ளாமல் கூட பல நோய்களை உருவாக்கலாம். இதேபோல், நாம் எந்த உணவையும் அதிகமாக சாப்பிட்டால் (அது சிறந்தது என்று அறியப்பட்டாலும்), அதே விளைவை எதிர்பார்க்கலாம்.

அட்டவணை 20.11: அன்றாட உணவுகளில் அடங்கிய சர்க்கரை அளவு (உணவில் அடங்கியது ஆற்றல் கிலோகலோரியில் அளவிடப்படுகிறது)

	உணவு பரிமாறுதல் (பகுதி)	எடை (கிராம்)	ஆற்றல் (கிலோகலோரி)	ஒப்பீட்டு ஆற்றல் விகிதம்
1	வெள்ளை ரொட்டி (அரை ரொட்டி)	200	540	27.0
2	சமைத்த வெள்ளை அரிசி (ஒரு வழக்கமான அளவிலான தட்டு)	300	420	21.0
3	சமைத்த சிவப்பு அரிசி (ஒரு வழக்கமான அளவிலான தட்டு)	300	360	16.0
4	அவகேடோ (சிறியது)	100	160	8.0
5	ஐஸ்கிரீம் (¼ கப்)	100	100	5.0
6	வாழைப்பழம் (பெரிய அளவு)	100	100	5.0
7	திராட்சை (கைப்பிடி)	100	70	3.5
8	கொய்யா (நடுத்தர அளவு)	100	70	3.5
9	மாங்காய் (நடுத்தர அளவு)	100	60	3.0
10	ஆப்பிள் (நடுத்தர அளவு)	100	50	2.5
11	ஆரஞ்சு (நடுத்தர அளவு)	100	50	2.5
12	மில்க் சாக்லேட் (180 கிராம் பாரில் ஒரு சதுரம்)	10	60	3.0
13	சர்க்கரை (இரண்டு தேக்கரண்டி)	10	40	1.0
14	குளுக்கோஸ் (இரண்டு தேக்கரண்டி)	10	40	1.0

ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை = 2 அடிப்படை மதிப்பு 0kcal உடன் ஒப்பிடும்போது

உடற்பயிற்சி 3: நீங்கள் தினமும் உட்கொள்ளும் 100 கிராமுக்கு எந்த உணவுப் பொருள் உங்கள் உடலுக்கு அதிகபட்ச குறைந்த மற்றும் மிதமான அளவு சர்க்கரையை (குளுக்கோஸ்) தருகிறது (மேலே உள்ள அட்டவணையில் இருந்து 1-10 என்ற எண்ணைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்)? உங்கள் பதிவை ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருடன்

விவாதித்து, உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப ஆரோக்கியமான உணவுக்கான ஒரு மூலோபாய திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.

அட்டவணை 20.12: ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு சராசரி தினசரி கிலோகலோரி தேவைகள்

	செயல்பாட்டு நிலை	ஆண்கள் (கிலோகலோரி /நாள்)	பெண்கள் (கிலோகலோரி /நாள்)
1	உட்கார்ந்த நிலையில்	2000	1700
2	ஓரளவு செயலில் உள்ளது	2500	2000
3	செயலில்	3000	2300

அட்டவணை 20.13: மிதமான சுறுசுறுப்பான ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு சராசரி தினசரி கிலோகலோரி தேவைகள்

	வயதுப் பிரிவு (ஆண்டுகள்)	ஆண்கள் (Kg கிலோகலோரி /நாள்)	பெண்கள் (Kg கிலோகலோரி /நாள்)
1	10-30	2700	2100
2	31-50	2500	1900
3	50+	2300	1700

மேலே உள்ள மூன்று அட்டவணைகளையும் (20.11-29.13) கவனமாக பகுப்பாய்வு செய்தால், உங்களுக்குத் தேவையான தினசரி கிலோகலோரி அளவைக் கணக்கிடுவது கடினமாக இருக்காது. நீங்கள் சாப்பிட விரும்புவதையும் கலந்து பொருத்தலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் உங்கள் மாலை தேநீரில் இரண்டு டீஸ்பூன் சர்க்கரையுடன் சாப்பிட விரும்பினால், மதிய உணவிற்கு ஒரு ஸ்பூன் அரிசியை குறைவாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உணவின் முடிவில், நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு வயிறு நிரம்பிய உணர்வு அவசியம். நீங்கள் குறைவாக அரிசி மற்றும் அதிக பழங்களை சாப்பிட்டால், உங்கள் உடல்நலத்தைப் பாதிக்காமல் இதை அடையலாம். நீங்கள் ஒரு ஐஸ்கிரீம் அல்லது ஒரு சிறிய சாக்லேட் துண்டு சாப்பிட விரும்பினால் அதே கோட்பாட்டைப் பயன்படுத்தலாம். சர்க்கரை (இனிப்பு) உட்கொள்வது நீரிழிவு போன்ற நோய்களுடன் தொடர்புடையது என்பது

தவறான கருத்து. அதிகப்படியான ஸ்டார்ச், இனிப்பு சுவை கொண்ட ஒரு சிறிய அளவு வழக்கமான சர்க்கரையை (நீங்கள் ஒரு மளிகைக் கடையில் இருந்து வாங்கும்) விட மிகவும் மோசமானது, ஏனெனில் இரண்டும் உடலில் குளுக்கோஸாக மாற்றப்படுகின்றன. நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட கிலோகலோரி உட்கொள்ளலுக்குள் நன்றாக இருக்க முடியும், குறைந்த அரிசியை சாப்பிடலாம் மற்றும் அதிக காய்கறிகளைச் சேர்க்கலாம். நீங்கள் சிவப்பு அரிசியை விட வெள்ளை அரிசியை விரும்பினால், ஒரு ஸ்பூன் குறைவாக சாப்பிடுங்கள். அருமை, உங்கள் உணவுத் திட்டங்கள் இப்போது புத்திசாலித்தனமாகிவிட்டன, ஏனென்றால் இப்போது உங்களுக்கு எண்கள் நன்றாகத் தெரியும். இந்த வாரம் நீங்கள் அதிகமாக சாப்பிட்டால், உங்கள் உடல் செயல்பாடுகளை அதிகரிக்க மறக்காதீர்கள் (இது தீவிரமான நடைப்பயணமாக இருக்கலாம்).

அறிவியல் சான்றுகள்

முக்கிய ஆராய்ச்சி உடல் பருமனுக்கும் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறிக்கும் இடையிலான தொடர்புக்கான சான்றுகள் STAMPEDE சோதனையிலிருந்து கிடைக்கின்றன, மேலும் பிற நீண்டகால ஆய்வுகள், வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பருமனான நோயாளிகளுக்கு மருத்துவ சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது எடை இழப்பு அறுவை சிகிச்சை மூலம் சிறந்த வளர்சிதை மாற்ற விளைவுகளை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

எடை இழப்பு அறுவை சிகிச்சைகள் உள்ள உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் எடை இழக்க உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி வெற்றிபெறாதபோதும், உடல் பருமன் தொடர்பான உடல்நலப் பிரச்சினைகள் கடுமையாக இருக்கும்போதும் இவை பொதுவாகக் கருதப்படுகின்றன. மிகவும் பொதுவான மற்றும் பயனுள்ள எடை இழப்பு அறுவை சிகிச்சை இரைப்பை ஸ்லீவ் அறுவை சிகிச்சை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது வயிற்றின் அளவைக் குறைத்து, குறைந்த அளவு உணவை உட்கொண்ட பிறகு நோயாளிகள் நிரம்பிய உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியை மாற்றுவதில் அல்லது மேம்படுத்துவதில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், முக்கியமாக தொடர்ச்சியான எடை இழப்பு மற்றும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் மூலம். வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி என்பது பல நிலைமைகளை உள்ளடக்கியது: மத்திய உடல் பருமன், இன்சலின் எதிர்ப்பு (அல்லது

வகை 2 நீரிழிவு நோய்), உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பு மற்றும் மது அல்லாத கொழுப்பு கல்லீரல்.

1. எடை இழப்பு

- இரைப்பை ஸ்லீவ் பொதுவாக 1-2 ஆண்டுகளுக்குள் 50-70% அதிக எடை இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது.
- உள்ளுறுப்பு கொழுப்பில் ஏற்படும் இந்த கணிசமான குறைப்பு வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகளைத் தீர்க்க உதவுகிறது.

2. வகை 2 நீரிழிவு நோயைக் குறைத்தல்

- வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகளில் 60-80% வரை நிவாரணம் அல்லது குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தைக் காண்கிறார்கள்.
- வழிமுறைகள் பின்வருமாறு:
 - கிலோகலோரி கட்டுப்பாடு மற்றும் விரைவான எடை இழப்பு
 - மேம்படுத்தப்பட்ட இன்சலின் உணர்திறன்
 - குடல் ஹார்மோன்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் (எ.கா., கிரெலின், GLP-1)

3. உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் முன்னேற்றம்

- சுமார் 50-70% நோயாளிகள் இரத்த அழுத்தத்தை இயல்பாக்குதல் அல்லது மேம்படுத்துதல் ஆகியவற்றை அனுபவிக்கின்றனர்.
- எடை இழப்பு மற்றும் குறைக்கப்பட்ட முறையான வீக்கம் ஆகியவை முக்கிய காரணிகளாகும்.

4. லிப்பிட் சுயவிவரத்தில் முன்னேற்றம்

- கெட்ட (எஸ்டிஎல்) கொழுப்பைக் குறைப்பதும், நல்ல (எஃடிஎல்) கொழுப்பை அதிகரிப்பதும் பொதுவானவை.

5. வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியின் ஒட்டுமொத்த தலைகீழ் மாற்றம்

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 40-80% நோயாளிகள் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறிக்கான அளவுகோல்களை பூர்த்தி செய்யவில்லை என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன (பின்தொடர்தல் காலம் மற்றும் பயன்படுத்தப்படும் அளவுகோல்களைப் பொறுத்து).
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 2-3 ஆண்டுகளில் காணப்பட்ட மிகப்பெரிய நன்மை.

எடை இழப்பு அறுவை சிகிச்சையின் வெற்றியை சில காரணிகள் பாதிக்கின்றன:

- அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் வளர்சிதை மாற்ற சுகாதார நிலை
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய உணவுமுறை மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைப் பின்பற்றுதல்
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நேரம் (எடை மீண்டும் அதிகரித்தால் வளர்சிதை மாற்ற நன்மைகள் குறையக்கூடும்).

3. உடல் செயலற்ற தன்மை

உடல் செயல்பாடு இல்லாமை பக்கவாதம், மாரடைப்பு, நீரிழிவு நோய், சிறுநீரக நோய், டிமென்ஷியா மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் காரணமாக மரணத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. மிதமான அளவிலான உடல் செயல்பாடு பல தொற்றாத நோய்களுக்கு எதிராக ஒரு பாதுகாப்பு காரணியாகும். பெரும்பாலான இலங்கையர்கள் மிதமான அல்லது உயர் மட்ட உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டுள்ளனர். இருப்பினும், ஆண்களுடன் (19%) ஒப்பிடும்போது பெண்கள் கணிசமாக உட்கார்ந்த நிலையில் (30%) உள்ளனர்.

பெரியவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடல் செயல்பாடு அளவு:

- வாரத்திற்கு 150-300 நிமிடங்கள் மிதமான-தீவிரம் கொண்ட ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி
- அல்லது 75-150 நிமிடங்கள் தீவிர-தீவிர செயல்பாடு
- கூடுதலாக வாரத்திற்கு குறைந்தது 2 நாட்கள் தசையை வலுப்படுத்தும் செயல்பாடுகள்.

வழக்கமான உடற்பயிற்சி பலவிதமான சக்திவாய்ந்த சுகாதார நன்மைகளை வழங்குகிறது - உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாகவும்.

1. இருதய ஆரோக்கியம்

- இதயத்தை பலப்படுத்துகிறது மற்றும் சுழற்சியை மேம்படுத்துகிறது
- இரத்த அழுத்தம் மற்றும் ஓய்வு நேரத்தில் இதயத் துடிப்பைக் குறைக்கிறது
- HDL (நல்ல) கொழுப்பை அதிகரிக்கிறது மற்றும் LDL (கெட்ட) கொழுப்பைக் குறைக்கிறது

- இதய நோய், பக்கவாதம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

2. எடை மேலாண்மை

- கிலோகலோரி களை எரித்து உடல் கொழுப்பை பராமரிக்க அல்லது குறைக்க உதவுகிறது
- வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் தசை வெகுஜனத்தை அதிகரிக்கிறது (குறிப்பாக வலிமை பயிற்சியின் போது)
- உடல் பருமன் மற்றும் தொடர்புடைய நிலைமைகளைத் தடுக்கிறது (எ.கா., வகை 2 நீரிழிவு நோய்).

3. இரத்த சர்க்கரை மற்றும் நீரிழிவு கட்டுப்பாடு

- இன்சலின் உணர்திறனை மேம்படுத்துகிறது
- இரத்த சர்க்கரை அளவை சீராக்க உதவுகிறது
- வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தையும் முன்னேற்றத்தையும் குறைக்கிறது

4. எலும்பு மற்றும் தசை ஆரோக்கியம்

- எலும்பு அடர்த்தியை அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது
- தசை நிறை மற்றும் வலிமையை உருவாக்கி பராமரிக்கிறது
- சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது - குறிப்பாக வயதானவர்களில் விழும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

5. மனநல நன்மைகள்

- மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்தின் அறிகுறிகளைக் குறைக்கிறது
- மனநிலையையும் சுயமரியாதையையும் அதிகரிக்கிறது (எண்டோர்பின்கள் மற்றும் நரம்பியக்கடத்தி சமநிலை வழியாக)
- தூக்கத்தின் தரம் மற்றும் மன அழுத்த எதிர்ப்புத் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

6. மூளை ஆரோக்கியம் மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாடு

- நினைவகம், கவனம் மற்றும் நிர்வாக செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது
- அறிவாற்றல் வீழ்ச்சி மற்றும் டிமென்ஷியா அபாயத்தைக் குறைக்கிறது
- நியூரோஜெனீசிஸ் மற்றும் மூளை நெகிழ்வுத்தன்மையைத் தூண்டுகிறது.

7. நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு

- மிதமான, வழக்கமான செயல்பாடு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கண்காணிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- நாள்பட்ட அழற்சியைக் குறைக்கிறது.

8. நீண்ட ஆயுள் மற்றும் நோய் தடுப்பு

- பல நாள்பட்ட நோய்களின் (இதய நோய், புற்றுநோய், பக்கவாதம்) அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.
- நீண்ட ஆயுட்காலத்துடன் தொடர்புடையது
- வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் சுதந்திரத்தை மேம்படுத்துகிறது, குறிப்பாக வயதானவர்களில்

மன ஆரோக்கியம்

மன ஆரோக்கியம் என்பது உயிரியல், உளவியல் மற்றும் சமூக காரணிகளின் மாறும் தொடர்புகளால் வடிவமைக்கப்படுகிறது, இது மனநோய் அபாயத்திலிருந்து பாதுகாக்கலாம் அல்லது அதிகரிக்கலாம். நல்ல உடல் ஆரோக்கியம், உயர் சுயமரியாதை, நேர்மறையான சமாளிக்கும் உத்திகள், ஆதரவான குடும்ப உறவுகள், வலுவான சமூக வலைப்பின்னல்கள், பொருளாதார ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் சமூக ஈடுபாடு போன்ற பாதுகாப்பு காரணிகள் தனிநபர்கள் மீள்தன்மையை உருவாக்கவும் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும் உதவுகின்றன. மாறாக, மரபணு மற்றும் ஆளுமை பாதிப்பு, நாள்பட்ட நோய், பாதகமான குழந்தை பருவ அனுபவங்கள், அதிர்ச்சி, சமூக தனிமைப்படுத்தல், வறுமை, பாகுபாடு, நாள்பட்ட மன அழுத்தம் மற்றும் சுகாதாரப் பராமரிப்புக்கான அணுகல் இல்லாமை உள்ளிட்ட முன்கணிப்பு காரணிகள் மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கு பாதிப்பை அதிகரிக்கும். முன்கணிப்பு காரணிகள் (உறவு முறிவு அல்லது வேலை இழப்பு போன்றவை) மனநலக் கோளாறின் தொடக்கத்தைத் தூண்டலாம், அதே நேரத்தில் நீடித்த காரணிகள் (தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம், உங்கள் ஆளுமைப் பண்புகள் மற்றும் பொருள் துஷ்பிரயோகம் உட்பட) நோயைப் பராமரிக்க பங்களிக்கக்கூடும்.

மனநலப் பிரச்சினைகள் வாழ்க்கையின் எந்தக் கட்டத்திலும் ஏற்படலாம். மாற்று நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படாவிட்டால், ஒரு குழந்தையின் மனநலக் குறைபாடு (முதல் 3 ஆண்டுகள்) வாழ்நாள் முழுவதும் தொடரக்கூடும். குழந்தைப் பருவத்தில் துஷ்பிரயோகம் (உடல், உணர்ச்சி, புறக்கணிப்பு, குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளாகுதல்)

போன்ற அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகளை அந்த நபர் அனுபவித்திருந்தால் இந்த ஆபத்து கணிசமாக அதிகரிக்கும். ஒரு வயது வந்தவரின் ஆரோக்கியத்தில் குழந்தைப் பருவ அனுபவங்களின் தாக்கத்தை மிகைப்படுத்த முடியாது.

மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

- நாள்பட்ட மன அழுத்தம் பல நோய்களுக்கு பங்களிக்கிறது.
- நினைவாற்றல், தியானம், யோகா, ஆழ்ந்த சுவாசம் அல்லது பேச்சு சிகிச்சையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- வலுவான ஆதரவு வலையமைப்பை உருவாக்கி, நீங்கள் விரும்பும் பொழுதுபோக்குகளைப் பராமரிக்கவும்.
- சமூக ரீதியாக சுறுசுறுப்பாகவும் மன ரீதியாகவும் ஈடுபாட்டுடன் இருங்கள் (எ.கா., படித்தல், கற்றல், புதிர்கள்).
- பதட்டம், மனச்சோர்வு அல்லது நினைவாற்றல் பிரச்சினைகளுக்கு சீக்கிரமே உதவி தேடுங்கள்.
- வேலை-வாழ்க்கை சமநிலை மற்றும் தனிப்பட்ட நிறைவை முன்னுரிமைப்படுத்துங்கள்.
- ஒரு இரவில் 7-9 மணிநேரம் தூங்குவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.
- வார இறுதி நாட்களில் கூட, சீரான தூக்கம் மற்றும் விழித்திருக்கும் நேரங்களைப் பராமரியுங்கள்.
- தூக்கமின்மை அல்லது தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் போன்ற தூக்கக் கோளாறுகளை ஒரு சுகாதார வழங்குநரிடம் நிவர்த்தி செய்யுங்கள்.

இளம் வயதினரில் (15 - 44 வயதுடையவர்கள்), குறிப்பாக ஆண்களில், அகால மரணங்களுக்கு தற்கொலை முக்கிய காரணமாகும். இது மனநோய் (மனச்சோர்வு) மற்றும் சமூக பொருளாதார மன அழுத்தத்துடன் வலுவாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. மனச்சோர்வை வெற்றிகரமாக சிகிச்சையளிக்க முடியும், எனவே, பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் தற்கொலை அபாயத்தைக் குறைக்க முடியும். இருப்பினும், மனநல நோயைச் சுற்றியுள்ள களங்கம் என்பது கடக்கப்பட வேண்டிய ஒரு முக்கிய தடையாகும்.

தற்கொலைக்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:

- இறக்க விரும்புவது பற்றிப் பேசுவது அல்லது "நான் இங்கே இல்லாமல் இருந்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும்" என்று சொல்வது.
- நம்பிக்கையற்றதாக உணருவது, சிக்கிக் கொள்வது அல்லது மற்றவர்களுக்கு சுமையாக இருப்பது பற்றிப் பேசுதல்.
- நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் அவர்கள் அனுபவித்த செயல்பாடுகளிலிருந்து விலகுதல்.
- மிகுந்த மனச்சோர்வுக்குப் பிறகு திடீர் கோபம், சோகம் அல்லது அமைதி போன்ற தீவிர மனநிலை ஊசலாட்டங்கள்.
- உடைமைகளை கொடுப்பது அல்லது திடீரென்று ஒரு உயில் செய்வது.
- தூக்க முறைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ தூங்குதல்.
- கவனக்குறைவாக வாகனம் ஓட்டுதல் அல்லது அதிக போதைப்பொருள்/மது அருந்துதல் போன்ற ஆபத்தான நடத்தைகளில் அதிகரிப்பு.
- தாங்க முடியாத வலியை, உணர்ச்சி ரீதியாகவோ அல்லது உடல் ரீதியாகவோ வெளிப்படுத்துதல்.
- இறுதியானது போல் உணரும் விதத்தில் மக்களிடம் விடைபெறுதல்.
- பள்ளி, வேலை, பொழுதுபோக்குகள் அல்லது தனிப்பட்ட தோற்றத்தில் ஆர்வம் இழப்பு.

எல்லோரும் ஒரே மாதிரியான அறிகுறிகளைக் காண்பிப்பதில்லை, சில சமயங்களில் அவற்றைக் கவனிப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

தொற்று நோய்களுக்கான தடுப்பூசிகள் மற்றும் சிகிச்சைகள்

தடுப்பூசி மற்றும் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு சிகிச்சைகளில் ஏற்பட்ட முன்னேற்றங்கள் காரணமாக தொற்று நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றப்பட்ட உயிர்களின் எண்ணிக்கை மிகப்பெரியது. COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் சுமார் 2-3% பேர் தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன்பே இறந்தனர், இது 70-79 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் சுமார் 5% ஆகவும், 80 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் 20% ஆகவும் இருந்தது. பல குழந்தை பருவ மற்றும் வயது வந்தோர் தடுப்பூசிகள் பெருமளவில் முன்கூட்டிய மரணங்களைத் தடுக்கின்றன. பொது மக்களில் சுமார் 10% பேர் (அனைத்து வயதினரும்) நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளுடன் சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் நிமோனியாவால்

இறக்கக்கூடும், இது 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் 30% வரை உள்ளது. உலக சுகாதார அமைப்பின் கூற்றுப்படி, பிறக்கும் போது உலகளாவிய சராசரி ஆயுட்காலம் 1800 இல் 30 ஆண்டுகளுக்குக் குறைவாக இருந்தது, இது 1900 இல் 30 ஆண்டுகளுக்கு சற்று அதிகமாக உயர்ந்தது. இது 1950 இல் 47 ஆண்டுகளாக அதிகரித்தது, மேலும் இந்த எண்ணிக்கை 2000 இல் 67 ஆண்டுகளாக உயர்ந்தது. இது 2025 இல் 73 ஆண்டுகள் (ஆண்கள் 71 வயது, பெண்கள் 76 வயது). உலகின் முதல் தடுப்பூசி (சிறுநீரக தடுப்பூசி) 1796 ஆம் ஆண்டு ஒரு ஆங்கில மருத்துவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது, மேலும் பென்சிலின் 1928 ஆம் ஆண்டு ஒரு ஸ்காட்டிஷ் பாக்டீரியாலஜிஸ்ட்டால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இந்த அதிகரிப்புக்கு பல காரணிகள் பங்களித்தன: சிறந்த ஊட்டச்சத்து, சுகாதாரத்தில் முன்னேற்றங்கள், சுத்தமான நீர் அணுகல், நோய் சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு ஆகியவற்றில் முன்னேற்றங்கள் அனைத்தும் ஆயுட்காலத்தை அதிகரிப்பதில் பங்கு வகித்தன.

எனவே, தொற்றுநோய்களுக்கு எதிரான தடுப்பூசிகள் மற்றும் பிற சிகிச்சைகளுக்கு உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றுவது அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும்.

சுருக்கம்

உலகில் அகால மரணங்களுக்கு முதல் ஐந்து காரணங்கள் மாரடைப்பு, புற்றுநோய், பக்கவாதம், COPD மற்றும் தற்கொலை. உலகில் பெரும்பாலான இறப்புகளுக்கு மூன்று முக்கிய ஆபத்து காரணிகள் (புகைபிடித்தல், ஆரோக்கியமற்ற உணவுமுறை மற்றும் உடல் செயல்பாடு இல்லாமை) காரணமாகின்றன, அவை மாற்றியமைக்கக்கூடியவை. மாரடைப்பு, பக்கவாதம், COPD மற்றும் (நுரையீரல்) புற்றுநோய்க்கு புகைபிடித்தல் ஒரு முக்கிய காரணமாகும், இது இலங்கையில் அகால மரணங்களுக்கு முதல் 10 காரணங்களில் கிட்டத்தட்ட முக்கால் பங்கிற்கு காரணமாகும். உலகின் மற்ற எல்லா நாடுகளிலும் புகைபிடித்தல் மரணத்திற்கு மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க தடுக்கக்கூடிய காரணமாகும்.

வெடித்த பெருந்தமனி தடிப்புத் தகட்டில் இரத்த உறைவு ஏற்படுவதால் திடீரென இரத்த ஓட்டம் நிறுத்தப்படுவது மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதத்திற்கான முதன்மை நோய் வழிமுறையாகும். முக்கிய ஆபத்து காரணிகள் புகைபிடித்தல், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு மற்றும் உடல் செயல்பாடு இல்லாமை. உடல் பருமன் கிட்டத்தட்ட

அனைத்து தொற்று அல்லாத நோய்களையும் உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது, அவை ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளன. புகைபிடித்தல் இந்த ஆபத்தை பெரிதும் அதிகரிக்கிறது. இவை எவ்வாறு ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது மக்கள் நிலையான, ஆரோக்கியமான நடத்தைகளை ஏற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது.

ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான எளிய ரகசியம் மெலிதாக இருப்பதுதான். புகைபிடிக்காத ஒருவர் தனது பி.எம்.ஐ 20 வயதிற்குள் (உதாரணமாக, உயரம் 165cm, எடை 60kg = BMI 22) பராமரித்து, வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் நல்ல வாழ்க்கை முறையை மேற்கொள்கிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அந்த நிலையில், அந்த நபருக்கு தொற்றாத நோய்கள் உருவாகி, அதன் விளைவாக முன்கூட்டியே இறப்பதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு. மனம் மற்றும் உடலின் ஆரோக்கியம் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையது, எனவே உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தில் போதுமான கவனம் செலுத்துங்கள் - நன்றாக தூங்குங்கள், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், விழிப்புடன் இருங்கள் மற்றும் சமூக ரீதியாக இணைந்திருங்கள். ஒரு இளைஞனின் மன ஆரோக்கியம் பெரியவரின் மன ஆரோக்கியத்திற்கு அடித்தளமாக அமைகிறது, எனவே குழந்தை துஷ்பிரயோகம் தடுக்கப்பட வேண்டும். தற்கொலை என்பது மனச்சோர்வு, போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் சமூக பொருளாதார மன அழுத்தத்துடன் நேரடியாக தொடர்புடையது.

பரிசோதனை மற்றும் ஆரம்பகால கண்டறிதல் ஆகியவை கொடிய புற்றுநோயிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றுகின்றன. தடுப்பூசி அமைதியாக ஏராளமான உயிர்களைக் காப்பாற்றுகிறது.

சிறந்த தகவலறிந்த நபர்கள் மிகவும் நம்பகமான சுகாதார முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள். நோய்கள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன மற்றும் தடுக்கப்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கு மிகவும் முக்கியமானது. ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவதற்கான உரிமையை நீங்கள் உண்மையிலேயே பெற உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் உங்கள் அறிவைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

செய்ய வேண்டியவை

- புத்திசாலித்தனமாக சாப்பிடுங்கள் - போதுமான அளவு புரதம் மற்றும் குறைந்த ஸ்டார்ச் (கார்போஹைட்ரேட்) கொண்ட ஆரோக்கியமான, சமச்சீரான உணவை தவறாமல் உட்கொள்ளுங்கள்.
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் - வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய இலக்கு வைக்கவும்.
- நீங்கள் அதிக எடையுடன் இருந்தால் எடையைக் குறைக்கவும். ஆரோக்கியமான பிளம்ஜ மற்றும் இடுப்பு சுற்றளவை பராமரிக்கவும்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பேணுங்கள்
- நிர்வகி: மன அழுத்தம், தூக்கம், வேலை-வாழ்க்கை சமநிலை மற்றும் சமூக தொடர்பு.
- தேடுபதட்டம், மனச்சோர்வு அல்லது நினைவாற்றல் பிரச்சினைகளுக்கு ஆரம்பத்திலேயே உதவுதல்.
- தற்கொலைக்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள், அவை கவனிக்க கடினமாக இருக்கலாம்.
- புற்றுநோய் மற்றும் பிற சுகாதார பரிசோதனைகளில் பங்கேற்கவும்.
- நோய் ஏற்படுவதற்கான வழிமுறை, அறிகுறிகள், தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சையின் கொள்கைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- சமூகத்தில் நிலவும் மனநலத் தடையினை (Mental Health Stigma) நீக்க ஒன்றைச் செய்யுங்கள்.
- நோயின் வழிமுறை, அறிகுறிகள், சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் தடுப்பு கொள்கைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுக்கும் கற்றுக் கொடுங்கள்.

செய்ய கூடாதவை

- உடல் மற்றும் மன நோய்களுக்கு சரியான சிகிச்சை பெறவில்லை.
- மன மற்றும் சமூக நலனைப் புறக்கணித்தல்
- குழந்தைகள் மீதான துஷ்பிரயோகத்தைத் தடுக்க நடவடிக்கை எடுக்கத் தவறுதல்
- அதிகமாக சாப்பிட வேண்டாம் .
- உப்பு அதிகம் சாப்பிட வேண்டாம்.
- அதிகமாக மது அருந்த வேண்டாம்.
- புகைபிடிக்காதீர்கள்