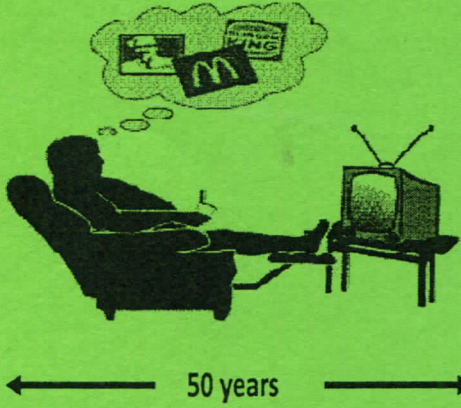
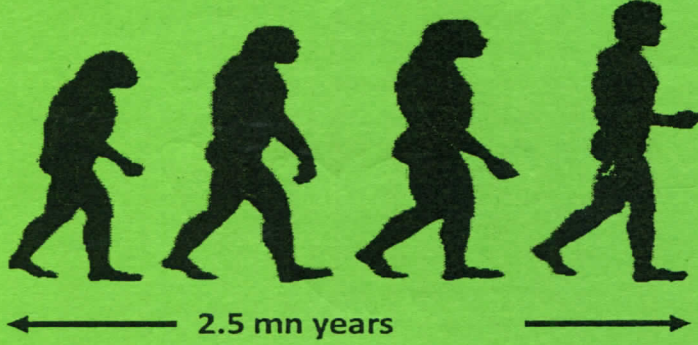


# மெற்றாபோலிக் சின்ட்ரோம் (Metabolic Syndrome)



வெளியீடு

கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு,  
சமுதாய குடும்ப மருத்துவத்துறை,  
யாழ் மருத்துவ பீடம்

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

அறிமுகம்

**Metabolic Syndrome** ஆனது syndrome X அல்லது Insulin Resistant Syndrome எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. இது இதயம், குருதிக் கலன்கள் சார்ந்த நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது

- இது,
  - அதிகரித்த உடற்பருமன்
  - உயர் குருதி அழுக்கம்
  - குருதியில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்தல்
  - இன்சலின் தொழிற்படும் தன்மை குறைவு  
ஆகிய பல மாற்றங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு நிலைமை ஆகும்.

இந்நிலைமை ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்

- அடிப்படையான காரணிகள்
  - பரம்பரைக் காரணிகள்
  - வாழ்க்கை முறையுடன் தொடர்புடைய காரணிகள்
    - அதிகரித்த உடற்பருமன்
    - உடற்பயிற்சியின்மை
    - அதிகளவு மாப்பொருள் உள்ள உணவுகளை உண்ணுதல்
    - மன அழுத்தம்
- இரண்டாந்தர காரணிகள்
  - சில நோய் நிலைமைகள்

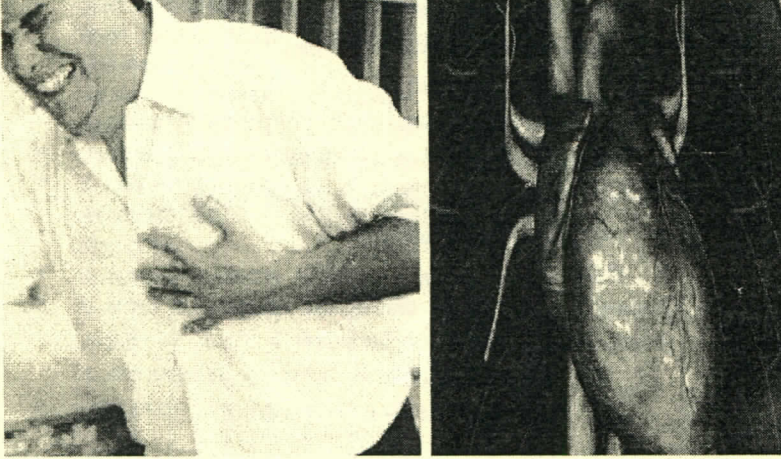


“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

## Metabolic Syndrome உடன் தொடர்புடைய விளைவுகள்

- இதய நோய்கள்
  - 1-3 மடங்காக அதிகரிக்கிறது.
- நீரிழிவு வகை 2
  - 5 மடங்காக அதிகரிக்கிறது.
- சிறுநீரக நோய்கள்
  - சிறுநீரில் அல்புமின் வெளியேறல்
  - சிறுநீரக செயலிழப்பு
- கொழுப்பு சார் ஈரல் நோய்கள்
- தோல் சார்ந்த பிரச்சினைகள்
- பெண் இனப்பெருக்கம் சார்ந்த பிரச்சினைகள்
  - polycystic ovarian syndrome
  - எதிர்ப்பால் ஓமோன்கள் அதிகரித்தல் (Hyperandrogens)
  - சூல் வெளியேற்றம், கருக்கட்டல் என்பன பாதிக்கப்படல்
  - மாதவிடாய் ஒழுங்கீனம்
- புற்று நோய்
  - அதிகரித்த உடற்பருமனானது உணவுக்கால்வாய் தொகுதி, சிறுநீரகம், ஆண்களில் முன்நிற்கும் சுரப்பி (Prostate), பெண்களில் மார்பகம், கருப்பை, சூலகப் புற்றுநோய்களுக்கு காரணமாக அமைகிறது.

⇒ **Metabolic Syndrome** ஆனது முடியுரு நாடி நோய், நீரிழிவு வகை2 என்பன ஏற்படுவதற்குரிய வாய்ப்பினை அதிகரிக்கிறது.



“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

அதிகரித்த உடற்பருமன்

உடற்பருமன் அதிகரிக்கும் போது உடலில் கொழுப்புக்கலங்களில் அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு சேமிக்கப்படுகிறது.

உடந்திணிவுச் சுட்டி(BMI) = உடல் நிறை / (உயரம்)<sup>2</sup>  
ஒவ்வொருவரும் தமது உடந்திணிவுச் சுட்டியை சரியான அளவில் பேண வேண்டும்.

- < 18.5 போசணைக் குறைபாடு
- 18.5-23 விரும்பத்தக்கது
- 23-24.9 அதிக உடற்பருமனை எதிர்நோக்கும் நிலை
- 25-26.9 அதிக உடற்பருமன்
- 27-29.9 அதீத உடற்பருமனை எதிர்நோக்கும் நிலை
- >30 அதீத உடற்பருமன்

உடற்பருமன் அதிகரிப்பினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

- இதயம், குருதிக்கலன் சார்ந்த நோய்கள்
  - உயர்குருதி அழுக்கம்
  - பாரிசுவாதம்
  - மாரடைப்பு
- அனுசேபம் சார்ந்த நோய்கள்
  - நீரிழிவு
  - குருதியில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரித்தல்
  - ஈரல் நோய்கள்
- உணவுக்கால்வாய்த் தொகுதி சம்பந்தமான நோய்கள்
  - குடல் புற்றுநோய்
  - பித்தப்பைக் கற்கள்
- மூட்டு வாதம் (Osteoarthritis)
- சில புற்றுநோய்கள்
  - கருப்பை அகவணி (Endometrial Cancer)
  - முன்னிற்கும் சுரப்பி (Prostate Cancer)
  - மார்பகப் புற்றுநோய் (Breast Cancer)
- மாதவிடாய் ஒழுங்கீனம்
- குறட்டை
- கர்ப்ப காலத்தில் பிரச்சினை ஏற்படல்
- உளம் சார்ந்த பிரச்சினைகள்

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

## Metabolic Syndrome இனை எவ்வாறு எதிர் கொள்வது?

- வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றி அமைத்தல்.
- புகைத்தலை நிறுத்துதல்
- உடல் நிறையை கட்டுப்படுத்தல் (BMI<23)
  - உள்ளெடுக்கும் கலோரியின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தல்
  - உடற்றொழிற்பாட்டை அதிகரித்தல்
- வைத்திய ஆலோசனையுடன் உரிய மருந்துகளை பாவித்தல். குருதி அழுக்கம், கொலஸ்ரோலின் அளவு, குளுக்கோசின் அளவு ஆகியவற்றை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.

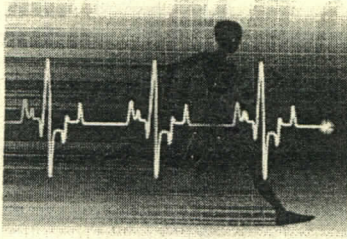
## எவ்வாறான உணவு முறையை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்?

- வெவ்வேறு விதமான தானியங்கள் (அரிசி, சோளம், குரக்கன்), பருப்பு வகைகள் நாளாந்த உணவில் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.
  - தானியங்களை தீட்டாமல் பாவிப்பது சிறந்தது.
  - இரண்டு கிளாஸ்(1 கிளாஸ்- 240மி.லீ) ஆடை நீக்கிய பால் அருந்தலாம்.
- 4-5 கோப்பை(1கோப்பை-125கிராம்) பழங்கள், மரக்கறிகள்(எல்லா நிறங்களிலும்)
- மரக்கறி, இலைவகை, பழங்களில் சம்பல் செய்து உண்பது சிறந்தது.
- அசைவ உணவில் முட்டை வெள்ளைக்கரு, கொழுப்பற்ற கோழி இறைச்சி, மீன் என்பவற்றை உண்ணலாம்.
- ஒரு நாளைக்கு 1.5-2 லீற்றர் நீர் அருந்துதல் வேண்டும்.
- உணவை சிறு பாகங்களாக பிரித்து ஒழுங்கான நேர இடைவெளியில் உண்ண வேண்டும். 2 உணவு வேளைகளுக்கு இடைப்பட்ட நேரம் 3 மணித்தியாலங்களை விட கூடுதலாக இருக்க வேண்டும்.
- காலை உணவை தவிர்ப்பதோ இரவு உணவை உரிய நேரத்துக்கு முன்னர் உண்பதோ உகந்தது அல்ல.
- ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளை தெரிவு செய்தல் வேண்டும்
- உணவினை பொரித்து உண்பதை தவிர்த்து கொதிக்க வைத்தோ, ஆவியில் வேக வைத்தோ அல்லது அரைத்தோ உண்பது சிறந்தது.
- உணவை நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும்.
- உணவு உண்ணும் போது மன அழுத்தத்தை தவிர்க்க வேண்டும். அத்துடன் வேறு வேலைகள் செய்யும் போது உணவு உண்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- மதுபானம் அருந்துவதை தவிர்த்தல் நல்லது.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

எவ்வாறான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்?

- ஓரளவு இலகுவான உடற்பயிற்சிகள்
  - வேகமாக நடத்தல்
  - படிகளில் ஏறி இறங்குதல்
  - சைக்கிள் ஓடுதல்
  - நீந்துதல்
  - துள்ளுதல்இவற்றை 30 நிமிடங்கள் வாரத்தில் 5 தடவையாவது செய்தல் வேண்டும்
- கடினமான உடற்பயிற்சிகள்
  - உதைபந்தாட்டம்
  - பட்மின்டன்
  - ஓடுதல்
  - பாய்தல்
  - நடனம் ஆடுதல்இவற்றை 20 நிமிடங்கள் வாரத்தில் 3 தடவையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்



தயாரிப்பு ஆலோசனை

Dr.S.குமரன்

விரிவுரையாளர்,

சமுதாய குடும்ப மருத்துவத்துறை,

யாழ் மருத்துவ பீடம்

தயாரிப்பு உதவி

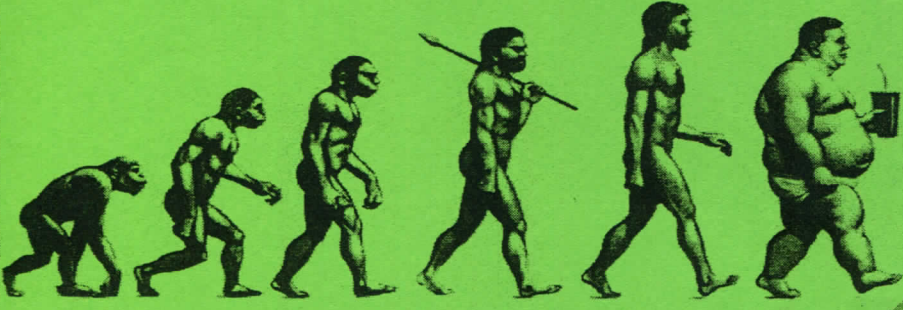
இ.செந்தூரன்

மருத்துவ மாணவன்,

4ம் வருடம்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

# The shape of things to come



© Original Artist  
Reproduction rights obtainable from  
www.CartoonStock.com



“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

**“HEALTH IS WEALTH”**

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”