மாகாண ஆரோக்கிய விழா - 2016
வட மாகாணம்

சுகவாழ்வும்
உடற்பயிற்சியும்

வட மாகாண
சுகாதார அமைச்சு

சமுதாய மற்றும் குடும்ப
மருத்துவத்துறை
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

குழு - 5
ம் மருத்துவ அணி

71

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 உயர்குருதியமுக்கம் உள்ளதா?	29
6	பெண்களின் ஆரோக்கியம்	31
7	கர்ப்பகாலத்தின் போதான உடற்பயிற்சிகளும் மெய்நிலைகளும்	34
8	பிரசவத்திற்கு பின்னான உடற்பருமனும் பயிற்சிகளும்	42
9	பெண்களின் மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு பின்னரான உடல் ஆரோக்கியம்	49
10	உடற்பயிற்சியும் ஒஸ்டியோபோரோசிசும்	50
11	அனீமியா எனப்படும் இரத்தச்சோகை	58

சிறுவர்களின் அன்றாட உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளை ஊக்கப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

பெற்றோர்களே!!!!!!!!!!!!!!!

- சிறுபராய உடற்பருமன் ஆனது ஒரு பாரதூரமான மருத்துவப் பிரச்சினை…
- இப் பிரச்சினையானது சிறுவர்கள் இடையே தற்போது அதிகரித்து வருகின்றது. அத்துடன் பல தொற்றா நோய்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றது.

  உதாரணமாக:- நீரழிவு, உயர்குருதி அமுக்கம், உடலில் கொலஸ்ரோல் 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 துரத்துதல்
- ❖ 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
- கனினியின் 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.

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

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

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

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

- கயிறடித்தல்
- பாய்தல்
- ஓடுதல்
- கூடைப்பந்து
- ரெனிஸ்
- 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.

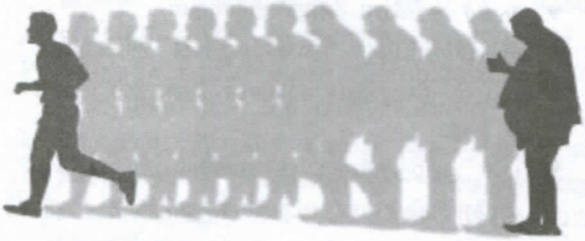
சாதாரண உடற்பயிற்சியில் நுகரும் சக்தியானது அண்ணளவாக 3-6METs	வீரியமான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது நுகரும் சக்தியானது அண்ணளவாக 6 METs
குறைந்த சக்தி தேவை இதயதுடிப்பை அதிகரிக்கும் ➢ நடை (Brisk walking) ➢ நடனமாடல் ➢ தோட்டம் செய்தல் ➢ வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடல் ➢ கால்நடைகளுடன் நடத்தல் சிறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல் ➢ கூரை மேய்தல், சுவர்களிற்கு வர்ணம் பூசுதல் ➢ பாரம் தூக்குதல் /(<20kg) நகர்த்துதல்.	கூடிய சக்தி தேவை சுவாசவீதம், இதயத்துடிப்பை அதிகரிக்கும். ➢ ஓடுதல் ➢ மலை ஏறல் ➢ வேகமாக துவிச்சக்கரவண்டி ஓடல் ➢ Aerobic உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல் ➢ விரைவாக நீந்துதல் ➢ போட்டி விளையாட்டுக்கள் (தாச்சி,Volleyball, Hocky, 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 அமுக்கம்	மூட்டு 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 கட்டுப்படுத்துவதற்கான உடற்பயிற்சிகள்

- அதிகரித்த உடற்பருமன் தொற்றாநோய்களிக்கு 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 நிமிடத்துகு 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 செய்யகூடிய 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 உள்ளிளுத்து அடுத்த இரு அடிகளிற்கு மூச்சை வெளியிடல் வேண்டும்

- மெதுவாக ஆரம்பித்து 5-10 நிமிடங்களின் பின்னர் 10-15 நிமிடங்களிற்கு வேகத்தை அதிகரித்து இறுதி 5-10 நிமிடங்களில் வேகத்தை குறைத்தும் முடிக்க வேண்டும்
- இவ்வாறு வாரத்தில் 3-4 தடவைகள் செய்ய வேண்டும்
- வேகம் வயதிற்கேற்ப வேறுபடும். சராசரியாக 1 மைல் தூரத்தை (1.6 km) 8-11 நிமிடங்களில் ஓடி முடிக்க வேண்டும்

குந்தி எழும்புதல் (Squatting)

- ஒரு இடத்திலிருந்து செய்யக்கூடிய எளிய காற்று உடற்பயிற்சியாகும்
- இப்பயிற்சியின் போது…..
  - பெருவிரல்கள் சாதுவாக நோக்கியிருத்தல்
  - வேண்டும்
  - நேராக முன்நோகி பார்க்க வேண்டும்
  - இரண்டு கைகளையும் முன் நோக்கி நீட்ட வேண்டும்
  - மெதுவாக முழுங்காலை மடித்து இடுப்பு முழுங்காலை அடையும் வரை குந்த வேண்டும்
  - பின்பு எழுந்து பழையநிலைக்கு செல்ல வேண்டும்.
  - இதன்போது கண்கள் கீழ்நோக்கியோ மேல்நோக்கியோ பார்த்தல் கூடாது
  - பாதத்தை தரையை விட்டு மேலே உயர்த்தலாகாது

- 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 கொள்ளவும்
    - 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 மற்றைய 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 பயிற்சியைகக் கைவிடாமல் தொடர்ந்து செய்ய சில குறிப்புக்கள்

- 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.

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 விறைப்புத்தன்மை.
- ✓ கண்பார்வை குறைவடைதல்
- ✓ காயங்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்

நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதை ஏன் தடுக்க வேண்டும்?

சலரோக நோய் ஏற்படின் பல பின்விளைவுகளை எதிர் நோக்க வேண்டி ஏற்படும்.

இது காலப்போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

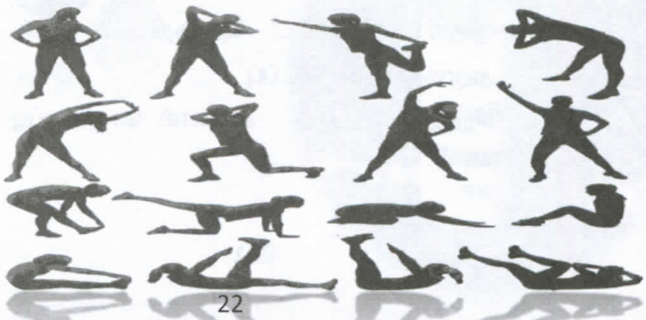
இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்.

1. குருதி சுற்றோட்ட தொகுதி - உயர் இரத்த அமுக்கம், 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. கிருமி தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம் (உ + ம்) சிறுநீரில் கிருமித் தொற்று

எவ்வாறு ஏற்படாமல் தடுப்பது

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



℘ உடற் பயிற்சியின் வகைகள்

- ✓ காற்றுச்சக்தி உடற்பயிற்சி (Aerobic exercises) தசைகளை அசையச் செய்து ஆழமாக மூச்செடுக்கச் செய்கின்றன இதன் போது இதயம் மிகவும் வேகமாக (பலமாக) இயங்குகின்றது.
  - ○ உ+ம் நடத்தல், ஓடுதல், நடனமாடுதல், நீச்சல், சைக்கிள் ஓடுதல்.
- ✓ நிறை தாங்கும் உடற்பயிற்சி
- ✓ புவியீர்ப்புக்கு எதிராக செய்யப்படும் பயிற்சிகளைக் குறிக்கிறது.
- ✓ இப்பயிற்சியினால் எலும்புகள் பலமானதாக மாறி என்பு முறிவு நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது.
  - ○ (உ+ம்) 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.

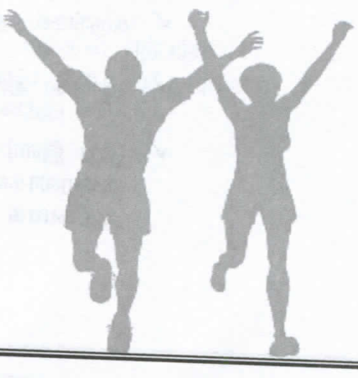
✓ ஓய்வுநேரத்தில் உடலை அசைத்து வேலை செய்வது மாதிரியான பொழுது போக்குகளை செய்யுங்கள்.

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.

பாதிப்புக்களை தவிர்த்துக் கொள்ள.

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



உங்களுக்கு உயர் குருதியமுக்கமுள்ளதா?

- **குருதி அமுக்கம் என்றால் என்ன?**
  - ✓ உங்கள் உடலில் குருதி குழாய்களில் குருதி சுற்றியோடும் போது ஏற்படும் அமுக்கமாகும்

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

- **உயர்குருதி அமுக்கம் என்றால் என்ன?**

  ✓ குருதி அமுக்கம் மேற்குறிப்பிட்ட அளவைவிடகூடுதலாக இருத்தல். பொதுவாக சுருங்கல் அமுக்கம் 140 mmHgஐ விட கூடுதலாகவும் விரிதல் அமுக்கம் – 90 mmHgஐ விட கூடுதலாகவும் இருத்தல்

- **உயர் குருதி அமுக்கத்தினர் அறிகுறிகள்**

  ✓ பல உயர் குருதி அமுக்க நோயாளர்கள் ஆரம் பத்தில் எந்தவொரு அறிகுறிகளையும் வெளிக் காட்ட மாட்டார்கள்.

  ✓ அதிகளவு வியர்வை உருவாகுதல்

  ✓ தலைச்சுற்று

  ✓ மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வருதல்

  ✓ தலையிடி

  ✓ நெஞ்சு படபடப்பு

  ✓ மூச்சுத்திணறல்

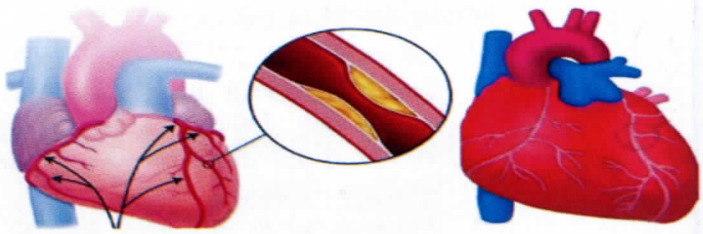
  ✓ மேலுள்ள அறிகுறி உள்ளவர்கள் அருகிலுள்ள சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று குருதி அமுக்கத்தைச் சோதனை செய்வது சிறந்தது.

  ✓ சிலருக்கு கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் குருதி அமுக்கமானது சிசு பிறந்தவுடன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்து விடும்.

➢ **உயர் குருதி அமுக்கம் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப் பத்தை 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

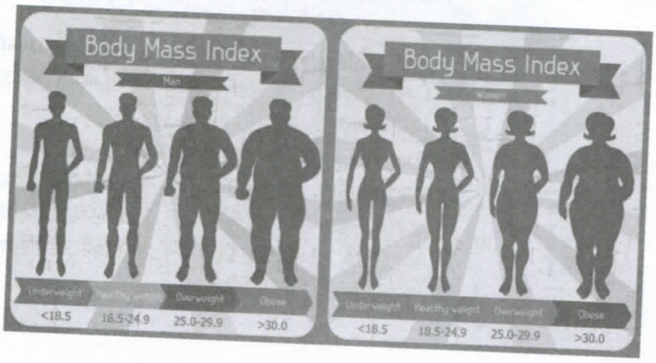
➢ **உயர் குருதி அமுக்கத்தினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்கள்?**



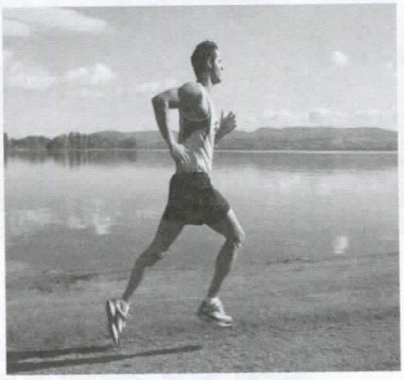
- ✓ பக்க வாதம்
- ✓ கண்களில் இரத்தக்கசிவு,கண்பார்வை குறைவடைதல்
- ✓ இருதயநோய்
- ✓ சிறுநீரக செயலிழப்பு

➢ உயர் குருதி அமுக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் வழி முறைகள்.

✓ உடல் நிறையைக் குறைத்தல் – உடல் திணிவு சுட்டெண்ணை பேணுதல் உடல் நிறையைக் குறைப்பதற்கு ஒருநாளைக்கு 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 நோயாளியுடன் தனது குருதி அமுக்கத்தை ஒப்பிட்டு பார்ப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.
- ✓ யாராவது ஒருவர் தனக்கு குருதி அமுக்கம் இருக்கலாமென சந்தேகித்தால் அருகிலுள்ள சிகிச்சை நிலையத்திற்கு சென்று குருதி அமுக்கத்தைச் சோதனை செய்தல் சிறந்தது.

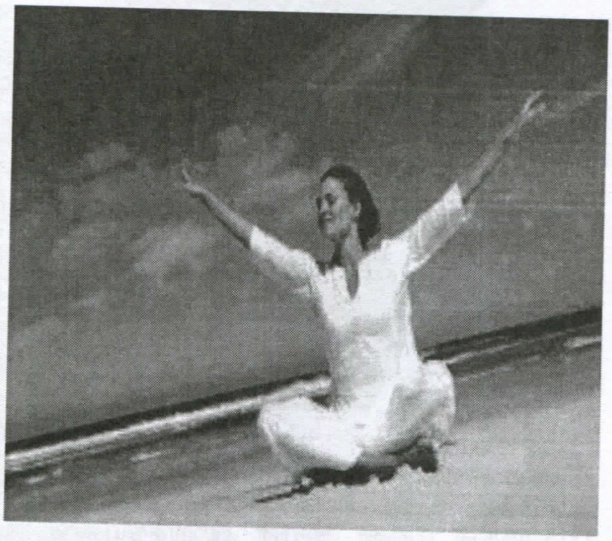
- **யாருக்கு உயர்குருதி அமுக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம்?**
  - ✓ வயது அதிகரிக்கும்போது
  - ✓ உடல் நிறை அதிகமானவர்கள்
  - ✓ சிகரட் பாவனையாளர்கள்
  - ✓ நீரிழிவுநோய்,சிறுநீரகநோய் உள்ளவர்கள்
  - ✓ குடும்ப அங்கத்தவரில் பலர் உயர் குருதியமுக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின்

- **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 குருதியமுக்கம்10mmHg 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.

கர்ப்ப காலத்தின் போதான உடற் பயிற்சிகளால் விளையக் கூடிய நன்மைகள்

- ❖ கர்ப்பவதி தளர்வாகவும் புத்துணர்வாகவும் இருக்க உதவும்
- ❖ தாய்க்கும் சேய்க்குமான குருதிச் சுற்றோட்டத்தை மேம்படுத்தும்
- ❖ கர்ப்ப காலத்தின் போதான நாரிபிடிப்பினை/ உளைவினை போக்கும்
- ❖ கர்ப்ப காலத்தின் போது ஏற்படும் சில நோய் நிலைகளான
    - சக்கரை வியாதி
    - உயர் குருதி அமுக்கம்

  போன்றவற்றின் வீரியத்தன்மையை குறைக்கின்றது.
- ❖ இதன் முலம் இத் தாய்மார்களிடையே பிற் காலத்தில் நீரிழிவு நோய் உயர் குருதியமுக்கம் ஏற்படும் அதிகரித்த சாத்தியக் கூற்றினை குறைக்கின்றது
- ❖ இடுப்பு/நாரிதசைகளை வலிமையாக்குவதன் மூலம் பிரசவத்திற்கு தயார்ப்படுத்த உதவும் அத்துடன் பிற் காலங்களில் கருப்பை இறக்கத்தை தடுக்க உதவும்.
- ❖ பிரசவத்தின் பின்னர் தாய் மீண்டும் பழைய சரீர அமைப்பினை பெற உதவும்

உடற்பயிற்சிகள் செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- ஆரம்பத்திலிருந்து உடற்பயிற்சி செய்வோர் சிற்சில மாற்றங்களுடன் உடற்பயிற்சியினை கர்ப்ப காலத்திலும் தொடரலாம்.
- புதிதாத உடற்பயிற்சி செய்வோர் மருத்துவ ஆலோசனைப்படி உங்களுக்கு ஏற்ற உடற் பயிற்சிகளை தெரிந்து அவற்றை கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். உடற்பயிற்சியினை சீராக கடைப்பிடித்தல் சிறந்தது.
- கிழமையில் குறைந்து 3 தரங்கள் 20-30 நிமிடங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.
- அளவுக்கதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளல் சிறந்தது.
- உடற்பயிற்சி செய்வோர் அளவான கலோரியுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சியின் முன்னரும் பின்னரும் நன்றாக நீர் அருந்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- அதிக வெப்பமான வேளைகளில் உடற்பயிற்சி செய்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளவது நல்லது
- 3 மாத காலத்தின் பின்னர் நிமிர்ந்து படுத்தபடி செய்யும் உடற்பயிற்சிகளை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது கீழ்வருவன வற்றில் எவற்றையாவது உணர்ந்தால் உடற்பயிற்சியை உடனடியாக நிறுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும்.

-நோவு -திரவம்வெளியேறல்

-நெஞ்சு படபடப்பு -தலைச்சுற்று

-அதிகமானகளைப்பு -தலையிடி

-மூச்சுஎடுப்பதில்சிரமம் -வயிற்றுவலி

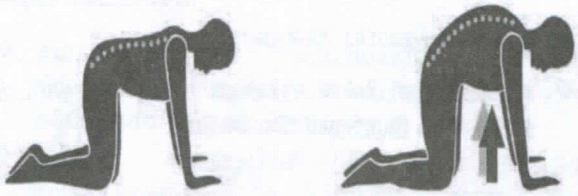
-பிள்ளைத்துடிப்பு குறைவடைதல்

❖ உடற்பயிற்சியின் பின்னர் 10 நிமிடங்கள் தளர்வாக இருத்தல் வேண்டும்.

நடைப்பயிற்சி

கர்ப்பவதிகளுக்கு மிக முக்கியமான பயிற்சி ஒன்பது மாத காலங்கள் வரை செய்யத் தகுந்தது.

வயிற்றுத்தசைகளுக்கான பயிற்சிகள்

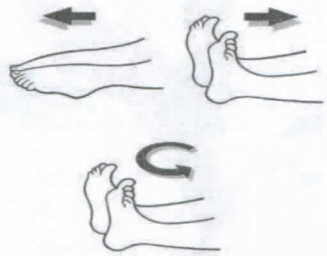


உருவில் காட்டியவாறு தவளும் பாங்கில் நின்றபடி முதுகை வில்லாய் வளைத்து மறுபடி பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரவும்.

யோனித் தசைகளுக்கான பயிற்சிகள்

கதிரையில் அமர்ந்து கால்களை விரித்து வைத்து குத, சல மற்றும் பிறப்புவாசலை இறுக்கி பின்னர் தளர்த்தவும்.

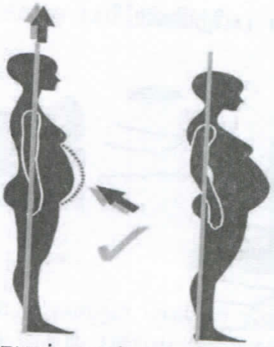
கணுக்காலுக்கான பயிற்சிகள்



பாதங்களை உங்களை நோக்கியும் விலத்தியும் பின்னர் உள்நோக்கியும் வெளிநோக்கியும் சுழற்றுக.

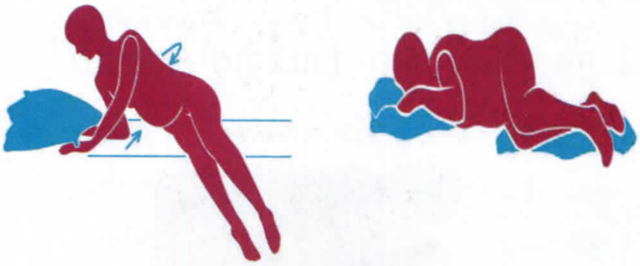
முதுகு வலியை குறைப்பதற்கான மெய்நிலைகள்

கதிரையில் அமரும் போது முதுகுத்தண்டு நேராக இருக்கும் வகையில் அமருதல் வேண்டும் அனேகமான வேளைகளில் கால்களை உயர்த்தி வைத்திருத்தல் சிறந்தது



நிற்கும் போது முதுகுத் தண்டை நேராக வைத்து நிற்றல் வேண்டும்.

அன்றாடம் சாதாரண பொருட்களை தூக்கும் போது முதுகை வளைக்காது முழங்கால்களை மடித்து அமர்ந்து தூக்குதல் வேண்டும்.



படுக்கும் போது முதலில் கட்டிலில் அமர்ந்து பக்வாட்டில் சார்ந்து படுத்து பின்னர் கால்களை மடித்து கட்டிலின் மீது வைத்து ஒரு புறமாக ஒருங்களித்துப் படுக்கவும்.

சுவாசப் பயிற்சிகள்

“பிரசவத்திற்கு பின்னான உடற்பருமனும் பயிற்சிகளும்”

கர்ப்ப காலத்தின் போது…..

- ✓ தாய், சேய் இருவருக்குமான சக்தித் தேவை, உடற் செயற்பாடுகளுக்கான சக்தித் தேவை காரணமாக சக்தித் தேவையானது அதிகரிக்கின்றது.

- ✓ சாதாரண, நல்லூட்டம் உள்ள பெண்ணின் உடல் எடை கர்ப்ப காலத்தில்: 12.5Kg இனால் அதிகரிக்கின்றது.

- ✓ இதில் அதிக சதவீதம் திரவவிழையம் ஆகும்.
- ✓ முதல் 3 மாதங்களில் 1.6Kg உம் அடுத்த மும்மாதங்களில் கிழமைக்கு 0.45 Kg இனாலும் அடுத்த மும் மாதங்களில் கிழமைக்கு 0.4 Kg இனாலும் அதிகரிப்பதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- ✓ இவ் உடற்பருமன் மாற்றத்தில் கற்பகாலத்துக்கு முன்னரான உடற்திணிவுச் சுட்டி (BMI) பங்கு கொள்கின்றது. குறைந்த BMI (<20) - 12.5—18Kg இனாலும் சாதாரண BMI (20—26) - 11.5—16 Kg இனாலும் அதிகரிக்க வேண்டும் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- ✓ இவ் உடல் எடை அதிகரிப்பானது பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கும் உடற்பருமனுக்கும் அவசியமாகும்.
- ✓ அத்துடன் பாலூட்டலுக்கு போதுமான சக்தித் தேவையையும் பூர்த்தி செய்கின்றது.

பிரசவத்திற்கு பின்னர் ஏன் பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும்?

- இரத்த சுற்றோட்டத்தை சீராக்குவதற்கு.
- இடுப்புத்தசைகளை வலுவடைய செய்வதற்கு
- இடுப்பு வலியை தடுப்பதற்கு
- வயிற்றுத்தசைகளை வலுவடைய செய்து தொப்பையை குறைப்பதற்கு.

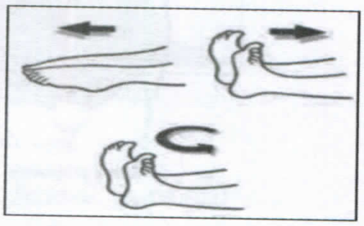
பயிற்சிகள்

முதலாம் நாள் தொடக்கம் பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

1. ஆழமாக மூச்செடுத்து விடுதல் (Deep Breathing)
    - படத்தில் காட்டியவாறு படுக்கவும்
    - மூக்கினூடாக ஆழமாக மூச்சை எடுத்து வெளிவிடுதல் வேண்டும்.
    - 5 தடவை செய்தல் வேண்டும்.
    - ஒரு நாளில் பலதடவை செய்ய வேண்டும்.

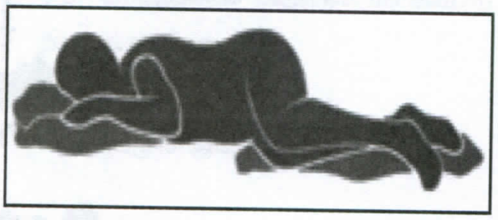
2. பாதத்திற்கான பயிற்சி (Foot and ankle exercise)

- பாதத்தை முன், பின்னாக வலுவாக இழுத்து 30 செக்கன்களுக்கு வைத்திருக்கவும்.
- 10 தடவைகள் பாதத்தை ஒவ்வொரு திசையிலும் சுற்ற வேண்டும்.

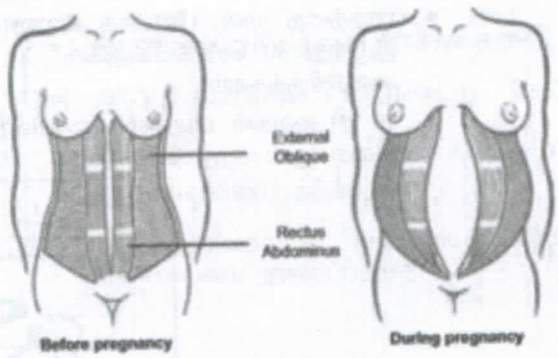


3. இடுப்பு தசைக்கான பயிற்சி (Pelvic floor exercise)

- உங்கள் அடி வயிற்றுப் பகுதியை வயிற்றை நோக்கியும் அதிலிருந்து வெளிநோக்கியும் இழுக்கவும்.
- ஒரு நாளில் பல தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.
- இப் பயிற்சியானது தும்மும், இருமும் போதான சிறுநீர்க் கசிவை தடுக்கும்.

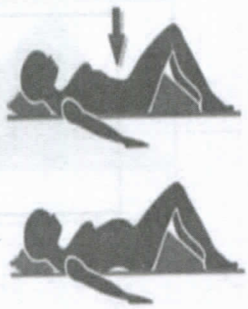


✓ உங்கள் வயிற்றுத் தசையின் மாற்றம்.

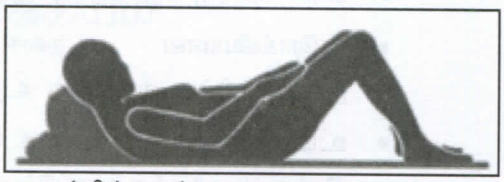


4. இடுப்பை உயர்த்தும் பயிற்சி (Pelvic tilting exercise)

படத்தில் காட்டியவாறு படுக்கவும்.
வயிற்றுத் தசையை இழுக்கவும்.
முதுகுப் பகுதியை தட்டையாக வரும் வரை கீழ் நோக்கி அழுத்தவும்.
அவ்வாறு சில செக்கன்கள் வைத்திருத்தல் வேண்டும்
மீண்டும் செய்தல் வேண்டும்.



5. வயிற்றுப் பகுதியை வலுவடைய செய்து தொப்பையை குறைத்தல (Stronger tummy muscle)



- படத்தில் காட்டியவாறு படுக்கவும்
- மூச்சை வெளியே விடவும்.
- வயிற்றுத் தசையை இறுக்கி, தலையை தூக்கி இரு கைகளாலும் முழுங்காலை தொடவும். சில மணித்துளிகள் அவ்வாறு வைத்தருந்து பின் பழைய நிலைக்கு வரவும்.
- அதேபோல் மூச்சை வெளியே விடவும்
- வயிற்றுத் தசையை இறுக்கி தலையை தூக்கி இடது கையால் வலது கணைக்காலை தொட முயற்சிக்கவும்.
- சில செக்கன்கள் வைத்து பின் பழைய நிலைக்கு செல்லவும்.
- ஓய்வு நிலை
- மறுபக்கமும் இதே போல் செய்யவும்.

ஆரோக்கிமாக வாழ்வதற்கு உடற் பயிற்சிகள் எவ்வாறு உதவுகின்றன?

- உடல் நிறையை பேணுகின்றன.
- மனச் சோர்வு பதட்டத்தை குறைக்கின்றது.
- ஆரோக்கியமான தசை என்பு மூட்டுக்களில் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.
- உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களின் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.

உடற் செயற்பாடின்மையால் ஏற்படும் உடற் பாதிப்புக்கள்

- இதய நோய்கள்
- பாரிசவாதம்
- அதீத உடற் பருமன்
- நீரிழிவு
- உயர் குருதியமுக்கம்
- பதட்டம்
- நாரிநோ
- Osteo arthritis

பெண்களின் மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின்னரான உடல் ஆரோக்கியம்

எவ்வாறான உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்?

- ✓ கல்சியம் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை தமது உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளல் சிறப்பானது.
  ஒரு நாளில் 2 - 4 தடவைகள் பாற்பொருள் உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ள முடியும். மீன் உணவுகள், பாற்பொருள் உணவுகள் அதிகளவில் கல்சியத்தைக் கொண்டுள்ளன. நெத்தலி போன்ற சிறிய ரக மீன்கள் அதிகம் கல்சியத்தைக் கொண்டவை.

- ✓ இரும்புச் சத்து நிறைவான உணவுகளை உள்ளெடுத்தல் நன்று.

இறைச்சியின் சிவப்பு நிறமான தசைப் பகுதி, ஈரல், பச்சை இலைக்கறி வகைகள், பேரீச்சம் பழம், கடலை வகைகள், தானியங்கள் ஆகியன இரும்புச் சத்து நிறைந்தவை

- ✓ பழங்கள், இலைக் கறிவகைகள் போன்ற அதிகளவு நார்ப் பொருட்கள் கொண்ட உணவுகளைத் தமது உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ பழங்கள், காய்கறிகள் என்பனவற்றை தமது உணவுகளில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை உடலுக்குத் தேவையான விற்றமின்கள், கனியுப்புக்களை அதிகளவில் கொண்டுள்ளன.
- ✓ சீனி, உப்பு அதிகளவில் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை சலரோகம், உயர் குருதி அமுக்கம் போன்ற நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.
- ✓ கொலஸ்ரோல் அதிகம் கொண்ட உணவுகள் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ நாளாந்தம் நியமமான அளவு நீரைப் பருகுதல் வேண்டும். நாளாந்தம் ஓர் சராசரி மனிதன் 8 குவளைகள் (Glassess) நீரைப் பருகுதல் வேண்டும்.

- ✓ உடல் எடையை பாதுகாப்பான நியம அளவில் பேணிக் கொள்ளல் வேண்டும் இதற்காக உணவு வேளைகளைத் தவிர்த்தல் ஆகாது. எனினும் உள்ளெடுக்கும் உணவின் அளவினைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். குறிப்பாக கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை தவிர்த்தல் நன்று.

எவ்வாறான உடற் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

- ✓ நடைப்பயிற்சி, மெதுவாக ஓடுதல், சைக்கிள் ஓடுதல், நீச்சல் போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல் சிறப்பானது. ஆரம்பத்தில் 10 நிமிடங்கள் மேற் கொண்டு பின்னர் படிப்படியாக அதிகரித்தல் நன்று.

- ✓ யோகாசனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல் ஆரோக்கியமானது. யோகா ஆசிரியர் ஒருவரது வழிகாட்டலில் உங்களுக்குப் பொருத்தமான பயிற்சி களை மேற்கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சியும்

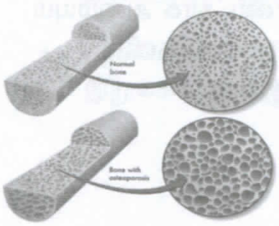
ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் உம்

ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் என்றால் என்ன?

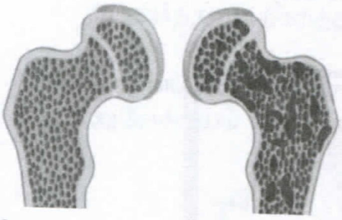
எமது உடலின் என்புகள் யாவும் கொலாஜின்(collagen) எனும் புரதம், கல்சியம் மற்றும் கனியுப்புக்களினால் ஆனது.

இவை யாவும் என்புகளுக்கு வலிமை மற்றும் ஆதாரத்தை வழங்குகின்றன.

ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் எனும் நோய் நிலமையானது என்பின் கட்டமைப்பில் எற்படும் மாற்றங்களினால் உண்டாகின்றது. இதனால் இலகுவில் உடையும் தகவுடையதாக மாற்றம் அடைகின்றது.



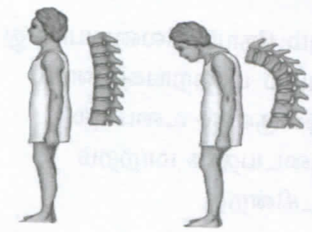
ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் எதன் காரணமாக ஏற்படுகின்றது?



ஆரோக்கியமான என்பு   தேய்வடைந்த என்பு

- இயற்கையாக பெண்களில் மாதவிலக்கு போகும் தருவாயில் ஈஸ்ரஜின் எனும் ஓமோனின் அளவு குறைவடைவதன் காரணமாக மூட்டுக்களில் என்பு தேய்வடைவதினால் ஏற்படுகின்றது.
- இது பெண்களை மட்டுமல்ல ஆண்களையும் பாதிக்கும் நோயாகும்.
- என்பு மற்றும் மூட்டுக்களுக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்கும் வேலைகளில் (அதிக நேரம் இருத்தல், நடத்தல்) தொடர்ச்சியாக ஈடுபடும் போது ஆண்களில் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது.

உடற்பயிற்சிக்கும் ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் இற்குமான தொடர்பு



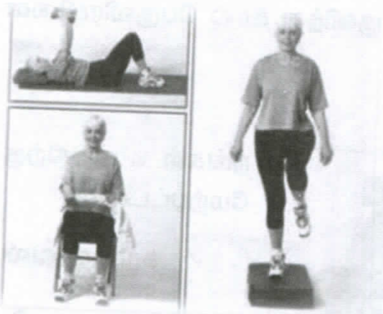
சாதாரண நிலை   ஒஸ்டியோபோரோட்டிக் நிலை

உடற்பயிற்சி, அதிக விசை மற்றும் சுமையினை கொண்டதாக அமையும் போது என்புகளின் அத்துடன்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கம். வாழ்க்கை முறை என்பனவும் இதில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

சாதாரணமாக 30 வயதிற்கு மேல் எமது என்புகளின் அடர்த்தியும் வலிமையும் குறைவடைகின்றது இவ் வயதெல்லைகளில் உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமாகின்றது குறிப்பாக பெண்களுக்கு மிக முக்கியமானதாகும்

பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சி



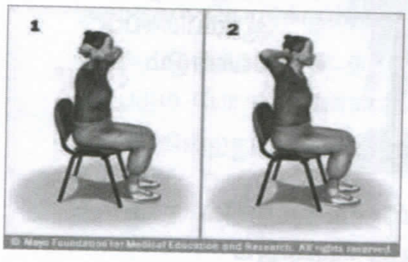
- வைத்திய நிபுணர் ஒருவரின் ஆலோசனையுடனே உடற்பயிற்சி ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்.
- பொருத்தமான நேரம் இடத்தில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்
- பொருத்தமான வசதியான ஆடைகளை அணிய வேண்டும்
- தொடர்ச்சியாக தினமும் குறைந்தது 20 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும்.
- ஆரம்ப நாட்களில் தசை வலி, தசை இறுக்கம் முதலியவற்றை உணரும் போது

உடற்பயிற்சியினை தளர விடாது முன்னேற்றத்தினை உண்டாக்க வேண்டும்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உடற்பயிற்சிகள்

அதி விரைவான உயர் வலுவுடைய பயிற்சிகள் (பாய்தல் ஓடுதல் மற்றும் துள்ளுதல்)

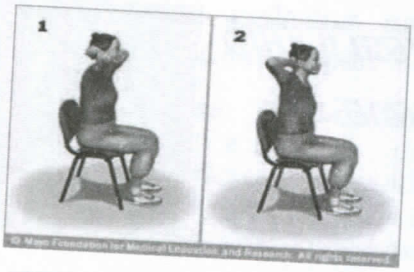
இடுப்பினை முன் பின்னாக வளைத்தல், குனிந்து கால் பெருவிரலினை தொடுதல்.



நீங்கள் 30 வயதிற்கு மேற்பட்டவரா?

- ✓ கழுத்து வலி
- ✓ முதுகு வலி
- ✓ இடுப்பு வலி

முதலிய அறிகுறி தொடர்ச்சியாக தென்படின் உடனடியாக வைத்தியரை நாடவும்.



நீங்கள் 30 வயதிற்கு மேற்பட்டவரா?

- ✓ கழுத்து வலி
- ✓ முதுகு வலி
- ✓ இடுப்பு வலி

முதலிய அறிகுறி தொடர்ச்சியாக தென்படின் உடனடியாக வைத்தியரை நாடவும்.

அனீமியா எனப்படும் இரத்தச்சோகை

இரத்தச்சோகை அல்லது அனீமியா என்றால் என்ன?

மனித இரத்தத்தில் காணப்படும் ஈமோகுளோபின் எனப்படுகின்ற நிறப்பொருளின் அளவானது 11 கிராமிற்கு குறைவாக உள்ளபோது இரத்தச்சோகை என்ற நோய் வெளிக்காட்டப்படுகின்றது.

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் வரையறுத்தலின் படி அனீமியா நோய் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. ஓரளவு பாதிப்புடைய அனீமியாவாக 7 தொடக்கம் 10.9 கிராம் ஈமோகு-ளோபின் இருக்கும். மிகவும் பாதிப்புடைய அனீமியா, 4 தொடக்கம் 6.9 கிராம் ஈமோகுளோபின் இருக்கும். மிகவும் அதி கூடிய பாதிப்புடைய அனிமியா அல்லது இரத்தச்சோகையானது, 4 கிராம் ஈமோகுளோபினுக்கு குறைவாக இருக்கின்றபோது ஏற்படுகின்றது.

எமது உடலுக்கு ஏன் இரும்புச்சத்து அவசியமாகின்றது?

இரும்புச்சத்து ஈமோகுளோபின் என்னும் நிறப்பொருளின் உருவாக்கத்துக்கு மிக முக்கியமானது. இரும்புச்சத்து குறைபாடானது,இரத்தச்சோகை நோயைத் தோற்றுவிக்கும். இது உணவுக்கால்வாயூடாக அகத்துறிஞ்சப்படுவதற்கு விற்றமின் c மிகவும் அவசியமாகும்.

இரும்புச் சத்து அதிகமாக காணப்படும் உணவுப்பொருட்கள் எவை?

செரிப்பழம், பச்சை இலை கீரை வகைகள், உலர்ந்த பேரிச்சம்பழம், உலர்ந்த பிளம்ஸ், அனைத்து தானியங்களும், இறைச்சி, சொக்கலேட், எல்லா விதமான மரக்கறி பதார்த்தங்களும், மிகச்சிறந்த வழங்கியாக இறைச்சிவகைகள் காணப்படுகின்றன.

இரத்தச்சோகை நோய் ஏற்படுவதற்குரிய பிரதான காரணங்கள்

உணவுக் காரணிகள் -

- குறைந்த இரும்புச்சத்து அடங்கிய உணவுகள், குறைந்தளவு ஈமோகுளோபின் அடங்கிய உணவுப்பழக்க வழக்கம், குறைந்தளவு விற்றமின் C அடங்கிய உணவுகள், உணவில் அதிகளவில் phytate காணப்படல், அதிகளவு கொழுப்புணவை உள்ளெடுத்தல்.
- உடற் பருமன் அல்லது தவறான உணவுப் பழக்கங்கள்.

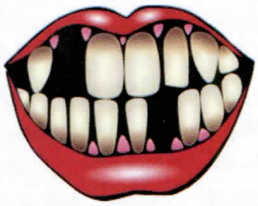
வாழ்வியற் காரணிகள் -

முதுமையடைதல், வளரும் இளம் பராயத்தினர், பெண்கள், புலம் பெயர்ந்து வாழ்வோர், தாவர போசணிகள்.

சூழலியற் காரணிகள் -

- வறுமை,

- மென்று தின்பதற்கு பற்கள் இல்லாமை,



- மதுபான பாவனை

- உணவுக் கால்வாயில் காணப்படும் உணவு அகத்துறிஞ்சலைப் பாதிக்கும் நோய்கள், மனச் சோர்வு நோய்கள்.
- குறைமாதப் பிரசவம் மற்றும் பிறப்பின் போது எடை குறைவாக இருத்தல்

<u>இரத்தச்சோகையானது, குறிப்பாக 2 வகைப்படும்.</u>

I. இரும்புச்சத்து குறைபாட்டு இரத்தச்சோகை நிலை.
II. பெர்னியஸ் அனிமியா எனப்படும் நிலை.

1. இரும்புச்சத்து குறைபாட்டு இரத்தச்சோகை :-

இரும்புச்சத்து அடங்கிய பதார்த்தங்களை அதிகளவில் உட்கொள்ளாமையினால் இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஏற்படுகின்றது.

2. பெர்னியஸ் அனிமியா எனப்படும் இரத்தச்சோகை:-

இது விற்றமின் B 12 குறைவதால் ஏற்படுகின்றது. இரைப்பையில் காணப்படும் விற்றமின ;B 12 அகத்துறிஞ்சலுக்குத் தேவையான Intrinsic Factor எனப்படும் ஒரு வகை இணை வாங்கி இயற்கையாகவே

இல்லாமல் போதலாகும். இதனால் இந்த விற்றமின் குடலில் அகத்துறிஞ்சப்படுவது குறைவடைகின்றது. இதை ஊசி மூலம் செலுத்துவதன் மூலம் நிவர்த்தி செய்துகொள்ள முடியும். இந்த இரத்தச்சோகை நோயானது தடுக்க கூடியதாக இருந்தாலும் பெண்களிலும் கர்ப்பிணித் தாய்மார்களிலும் அதிகளவு காணப்படும் நோயாக விளங்குகின்றது.

இரத்தச் சோகையின் அறிகுறிகள் என்ன ?

- கண்களின் விழிவெண்படலம் மஞ்சள்நிறமாதல்

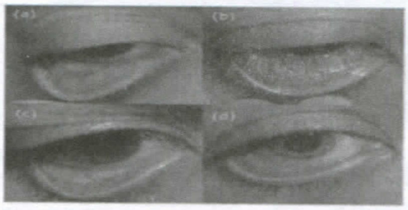
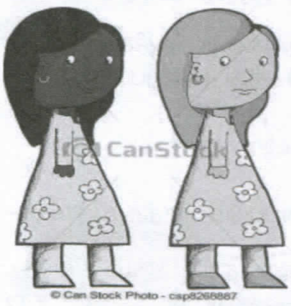


Fig. 2 Digital photographs of the palpebral conjuctiva of four patients with hemoglobin concentrations of (a) 7.3, (b) 12.7, (c) 14.0, and (d) 14.5 g/dL.

உடற்தோல் வெளிறுதல் ஆழமற்ற சிறிய சுவாசம்



© Can Stock Photo - csp8268887

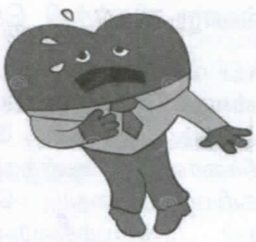
gg64304273 www.gograph.com

இலகுவில் களைப்படைதல்

தலைச்சுற்றும்
சோர்வும்

இலகுவில் மயக்கமடைதல்,

நெஞ்சு படபடப்பு



அளவுக்கதிகமாக வியர்த்தல்

மாடிப்படிகளில் ஏறி இறங்க
முடியாமை

வெளியேறும் மலத்தின் நிறம் கருமை குறைவடைதல், குறைந்த குருதி அமுக்கம் காணப்படல். இதயநோவு அடிக்கடி ஏற்படல், மாரடைப்பு ஏற்படும் வீதம் அதிகரித்தல், மண்ணீரல் வீங்கி காணப்படலாம்.

அளவுக்கு அதிகமான களைப்பு, வேலைகளை செய்ய முடியாத நிலைமை, பசியின்மை, எந்த நேரமும் ஒரு சோர்வு உணர்வு இருத்தல் போன்ற குணங்குறிகள் கர்ப்பிணித் தாய் ஒருவரிடம் ஏற்படுகின்றன. அதேநேரம் இந்த இரத்தச்சோகை நோயினால் பீடிக்கப்பட்ட தாய் கர்ப்பமடையும் போது ஒரு தரமான நல்ல குழந்தையை, அந்த தாய் பெற்றெடுக்க முடியாத நிலைமைக்கு உட்படுகின்றாள்.

பெண்களில் இரத்தச்சோகை நோய் நிலையை எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்யலாம்?

கர்ப்ப காலத்துக்கு முதலிலேயே இரத்தச்சோகை நோய் உள்ளதா என பரிசோதனைகள் மூலம் அறிந்திருக்க வேண்டும். இரத்தச் சோகை நோய்க்குரிய சரியான சிகிச்சையை அளித்தல், சமச்சீர் உணவினுடைய முக்கியத்துவத்தை தெரிந்திருத்தல். மாணவர்களுக்கு இதன் முக்கியத்துவத்தை கல்வி மூலம் ஊட்டுதல், ஊடகங்கள் தங்களுடைய பங்களிப்பை வழங்கி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். வளரும் பராயத்திலேயே உடம்பில் போதியளவு இரும்புச்சத்தின் சேமிப்பை ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.

இரத்த சோகையின் நீண்ட காலப் பாதிப்புகள

- பிள்ளைகளிலுள்ள சிகிச்சை செய்யப்படாத இரத்த சோகை அவர்களின் வளர்ச்சியில் ஒரு கடுமையான பாதிப்பைக் கொண்டுவரலாம்.
- இரத்த சோகை மூளை விருத்தியடைவது மற்றும் செயற்படுவதைப் பாதிக்கலாம்.
- பெரும்பாலும் இது, கூர்ந்து கவனிப்பதில் பிரச்சினைகள், வாசிக்கும் திறனில் தாமதம், மற்றும் மோசமான பள்ளிக்கூடச் செயற்திறன்கள் என்பனவற்றை விளைவிக்கும்.

இரத்தச்சோகை நோய்க்குரிய சிகிச்சை முறைகள் எவை?

வாய் மூலம், ஊசி மூலம், குருதி மாற்றீட்டு மூலமும் சிகிச்சை வழங்கலாம். இவற்றைவிட எலும்புமச்சையிலே குருதிக் கலங்கள் உருவாவதை ஊக்குவிப்பதற்காக Erythropoietin எனப்படுகின்ற ஒருவகை ஊசியை குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் செலுத்துதல்.

வாய் மூலம் எடுக்கும் சிகிச்சையாக தினமும் குறைந்தது, 100 – 200 கிராம் பெரஸ் சல்பேற்றை உள்ளெடுக்க வேண்டும். இதன் போது, வாரத்துக்கு 0.8 கிராம் ஈமோகுளோபின் அதிகரிப்பு ஏற்படுகின்றது. அதன் பக்கவிளைவாக உணவுக்கால்வாய் தொகுதியில் ஏற்படுகின்ற அஜீரணக் குறைபாடுகள், அடிக்கடி மலம் கழித்தல், மலம் கறுப்பு நிறமாகப் போதல் என்பன ஏற்படுகின்றது.

இரும்புச் சத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய மருந்துகள் மற்றும் சப்ளிமென்டுகள்.

குழந்தைகளின் இரும்புச் சத்து நிறைந்த போர்மூலா.

பாலைக் குறைத்து இரும்புச் சத்தைக் கூட்டுதல் போன்ற உணவு முறையில் மாற்றங்கள். இறைச்சி மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள் போன்றவை, இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளுக்குள் உட்படுகின்றன. இறைச்சி சாப்பிடாத பிள்ளைகள் கேல், ஸ்பினாச், கொலாட் க்றீன்ஸ் மற்றும் ஆட்டிச்சோக்ஸ் போன்ற பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகமாக உண்ணவேண்டும்.

போலிக் அசிட் மற்றும் விட்டமின் B 12 சப்ளிமென்டுகள்.

கடுமையான நோயொன்றினால் உண்டாகும் இரத்த சோகை பின்வருவனவற்றை தேவைப்படுத்தலாம்:

சில குறிப்பிட்ட வகையான இரத்த சோகைக்கு இரத்தம் ஏற்றப்படும். இவை ஹைப்போபிளாஸ்டிக் அனீமியா, தலசீமியா, மற்றும் ஹீமோகுளோபினோபதீஸ் என்பனவற்றை உட்படுத்தும்.

அடிக்கடி இரத்தம் ஏற்றுவதனால் உடலில் இரும்பின் அளவு அதிகரித்து உடலுக்கு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம். இரத்தம் ஏற்றுவதோடு உடலில் இருந்து இரும்புச் சத்தை அகற்றும் மருந்துகள் உங்கள் பிள்ளைக்குக் கொடுக்கப்படலாம்.

மண்ணீரலை அகற்றுதல். பிறப்பு சார்ந்த ஸ்ஃபெரொசைற்றோசிஸ் மற்றும் பிறப்பு சார்ந்த எலிப்ற்றோசிற்றோசிஸ் போன்ற சில நிலைமைகள், மண்ணீரலைக்கொண்டு அதிகளவு இரத்தச் சிவப்பணுக்களை அழிக்கச் செய்கின்றன.

அரிவாள்கல இரத்த சோகை, தலசீமியா, மற்றும் ஏப்ளாஸ்டிக் அனீமியா போன்ற கடுமையான நிலைமைகளுக்கு என்பு மச்சை மாற்றுச் சிகிச்சை ஒரு தெரிவாக இருக்கலாம்.

இரத்தச்சோகை நோயை உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் சீர் செய்ய முடியுமா?

இரும்புச் சத்து அதிகளவு அடங்கிய உணவை உட்கொள்ளவேண்டும். மிகவும் இலகுவாக அகத்துறிஞ்சப்படகூடிய அயன் சத்து காணப்படுகின்ற இறைச்சி, முட்டை, பால் போன்றவற்றை சாப்பிடுதல், விற்றமின் C அடங்கிய பதார்த்தத்தை உள்ளெடுத்தல். அதாவது தோடம்பழப் பானம், தக்காளி சலாட் போன்றவற்றை சேர்த்து உள்ளெடுத்தல் வேண்டும். அயன் சத்துக் குறைபாட்டை ஏற்படுத்துகின்ற இன்னொரு விற்றமினான B 12 அடங்கிய உணவுப்பதார்த்தங்களை அதிகளவு உள்ளெடுத்தல், அவை இறைச்சி, முட்டை, சீஸ், பால் என்பனவாகும்.

மனித எலும்பு மச்சையில் நல்ல இரத்தம் உருவாவதற்கு வேண்டிய விட்டமினாகிய போலைட் அடங்கிய பச்சை கீரை வகைகள், மரக்கறி வகைகள், தானியங்கள் போன்றவற்றை அதிகளவில் உட் கொள்ளலாம். இரத்தச்சோகை நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை மக்களிடத்தில் ஏற்படுத்தவேண்டும் என்ற காரணத்திற்காக உலக சுகாதார ஸ்தாபனம், 2010ஆம் ஆண்டிலிருந்து மே மாதம் முதலாம் திகதியை இரத்தச்சோகை நோய் தினமாகப் பிரகனப்படுத்தியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

பொதுவாகப் பெண்களில் அதிக இரத்தப் போக்குடைய மாதவிடாய்ச் சக்கரம் கொண்டவர்களுக்கும் கர்ப்பக்காலங்களிலும் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. இலங்கையில், கர்ப்பக்காலத்தில் 20 சதவீதமான கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் இந்தநோயினால் பீடிக்கப்படுகின்றார்கள். ஒரு தாயானவளின் கர்ப்ப காலத்தில் தேவைப்படும் இரும்புச் சத்தின் அளவானது வழமையைவிட இரண்டு மடங்கு முதல் மூன்று மடங்குவரை அதிகரித்து செல்கின்றது. அதேபோல்

போலிக்கமிலம் மற்றும் விற்ரமின் B12 எனப்படும் விற்றமின்களுடைய நாளாந்த தேவை அளவானது 10 முதல் 20 மடங்குவரை அதிகரித்துச் செல்கின்றது. எனினும், இரத்தசோகை ஏற்படுவதற்கு மிகவும் பிரதான காரணங்களாக உணவில் உள்ள இரும்புச் சத்துக் குறைப்பாடே அமைகின்றது.

கர்ப்பகாலத்தில் இரத்தச்சோகை நோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக் காரணிகள் எவை?

- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளை ஒரேநேரத்தில் பெறல். (Twince pragancy).
- தாயானவள் அடிக்கடி கருவுறுவதும் குழந்தைகளைப் பிரசவிப்பதும்.
- போதிய சத்துள்ள சமச்சீரான ஆகாரம் இன்மை.
- ஈமோகுளோபினோபதி எனப்படும் ஈமோகுளோபினிலுள்ள அடிப்படை பிறப்புக் குறைப்பாட்டு நோய்கள்.
- கர்ப்பகாலத்தை ஏற்கெனவே உள்ள இரத்தச்சோகையுடன் ஆரம்பித்தல்.

இரத்தச் சோகை நோயை எவ்வாறு கண்டுபிடிக்கலாம்?

கர்ப்பமுறுகின்ற ஒவ்வொரு தாயும் தனது முதலாவது கர்ப்ப காலக் கவனிப்புச் சிகிச்சைக்கு உட்படுகின்ற பொழுது, அதாவது ஏறக்குறைய 20 இல் இருந்து 22 வாரங்களில் பதியப்படுகின்ற போது அவர்களுக்கு ஏற்கெனவே ஈமோகுளோபினோபதி எனப்படும் அடிப்படை ஈமோகுளோபின் குறைப்பாடுகள் இருக்கின்றனவா எனவும் குருதியிலே காணப்படுகின்ற ஈமோகுளோபினுடைய அளவு ஏற்கெனவே குறைந்து காணப்படுகின்றதா என்பதும் பரிசோதிக்கப் படுகின்றது. இவை 28 வாரங்களில் மீண்டும் பரிசோதிக்கப்பட்டு உறுதி செய்யப்படுகின்றது.

Guru Printers - 021 222 8266

Advisors

Dr.P.A.D.Coonghe
(Lecturer)
Department of Community and Family Medicine
Faculty of Medicine,
University of Jaffna

Dr.P.Lakshman
Consultant Cardiologist
Teaching Hospital
Jaffna

FHA - GROUP 05 MEMBERS

A.Sampath
S.Dharshika
N.Jeyaganeshan
A.Ishatha Farwin
J.Julids Kelina
I.Jumana
J.Kandeepan
L.Logica
S.Nagatheesan
A.Piratheepan
B.Nidharsini
G.Praneev
A.Praveeshna
M.H.Renos
S.Sathees
G.Shangeetha
V.Srithevi
K.Sivasuthan
C.Thushanth
S.Vethika
M.Pirathees

Guru Printers