

5. உடற்பயிற்சி செய்யாமை

உடற்பயிற்சி செய்யாமல் விடுவதனால்,

- ❖ உடலின் நிறை அதிகரிக்கின்றது.
- ❖ நோய், கிருமித் தொற்று அதிகரிக்கும்.
- ❖ இன்சலின் ஹோர்மோனுக்கு எதிர்ப்பு நிலை உருவாகும்.
- ❖ உடம்பின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவடையும்.

இக்குறைபாடுகள் யாவற்றையும், ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் அளவைப் பொறுத்து, உங்களுக்கு, பெருங்குடல், மார்பகம் மற்றும் சுவாசப்பை என்பவற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோயின் ஆபத்து நிலைமைகள் குறைவடையும். இது ஆய்வின் மூலம் உறுதிப் படுத்தப்பட்டுள்ளது.

உடற்பயிற்சி, வாழ்வின் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

நீண்ட நேரம்,

- ❖ தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை,
- ❖ கணணி விளையாட்டில் ஈடுபடுவதை,
- ❖ கணணி சம்பந்தமான வேலைகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்ப்பது.

சிறுபிள்ளைகளும் இளைஞர்களும் தினமும் ஒரு மணித்தியாலம் உடல் செயற்பாடு அல்லது உடற்பயிற்சியில் கட்டாயம் ஈடுபட வேண்டும்.

கிழமைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்றுமுறை,

- ❖ எல்லே, கிரிகெட், வொலிபோல், டென்னிஸ், பட்டிமீன், போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- ❖ மிக வேகமாக நீச்சலடிங்கள்.
- ❖ பாரம் தூக்கும் விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- ❖ யோகாசனம் போன்ற பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

வயது வந்தவர்களும் வயதானவர்களும் ஒருநாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் விரைம், கிழமைக்கு 5 நாட்கள் உடற்பயிற்சி அல்லது உடம்பு களைப்படைபக்கடிய உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

கிழமைக்கு மூன்றிலிருந்து ஐந்து தடவைகள் வரை,

- ❖ சைக்கிள் ஓடுங்கள்.
- ❖ ஓடுங்கள், பாயுங்கள்.
- ❖ வேகமாக நடவுங்கள், படி ஏறுங்கள்.
- ❖ ஏரோபிக் (Aerobic) பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ❖ நடனம் ஆடுங்கள்.

தினமும்,

- ❖ நாளாந்தவேலைகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ❖ லிப்டுக்கு பதிலாக படிக்கட்டுக்களில் ஏறுங்கள்.
- ❖ வீட்டையும் வீட்டுத் தோட்டத்தையும் சுத்தப்படுத்திப் பராமரிப்புகள்.
- ❖ வீட்டுவேலை, வீட்டுத்தோட்டம் ஆகிய வேலைகளில் ஆர்வத்துடன் அடிக்கடி ஈடுபடுங்கள்.
- ❖ முடியுமான வரை நடந்து செல்லுங்கள்.

தரவுகள் - உணவுப் போசாக்கு பிரிவு - சுகாதார அமைச்சு

இவ்வாறு தொடர்ந்து வேலை, பயிற்சி செய்தலும், வேலை, பயிற்சி செய்யாது இருக்கும் காலத்தைக் குறைத்துக் கொள்வதும் மிக முக்கியமாகும்.

6. மன உளைச்சல்

❖ அதிகமான மனஉளைச்சல், உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு நிர்ப்பீடனத் தொகுதியில் பாதகமான முறையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலம், புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளும் தன்மையைக் குறைக்கின்றது.

❖ அதிக மனஉளைச்சல், மனிதர்களைப் புகைத்தல், அதிகமாக உணவு உண்ணுதல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்ற கெட்ட பழக்கங்களுக்கு அடிமையாக்கும்.

மனஉளைச்சலைக் குறைத்துக்கொண்டு புற்று நோய்யிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.

பாதகமான மன உளைச்சலில் இருந்து தடுத்துக் கொள்வதற்காக,

- ❖ நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள். (முடிந்துபோனவற்றை அல்லது இறந்தகாலத்தை நினைத்துக் கவலைப்படுவதை அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றி அவசியமற்ற கனவு காண்பதைத் தவிர்ப்பது).
- ❖ சமய சம்பந்தமான அனுஷ்டானங்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- ❖ சமூகத்துடன் ஒன்றிணைந்து வாழ்வில் ஈடுபடுங்கள்.
- ❖ விருப்பமான பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ❖ மனதுக்கு ஓய்வழிக்கும் (relaxing) உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.

புற்றுநோய், விதியின் விளையாட்டு இல்லை. எங்களது பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக்கொண்டு புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தடுத்துக் கொள்வோம்!

அது உங்களது பொறுப்பாகும்.
வாழ்வை வெல்லுங்கள்!!

தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்.

555, பொதுச் சுகாதார கட்டடத் தொகுதி.

எல்விற்றிக்கல மாவத்தை,

நரகேன்பிட்டிய. கொழும்பு -5.

தொலைபேசி - 0112368627, 0113159227

E : nccpsl@yahoo.com

W : www.health.gov.lk



தடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய புற்றுநோயைத் தடுத்துக் கொள்வோம்!



புற்றுநோய் வராதது தவிர்த்துக்கொள்வதற்கான இனிய செய்தி!

புற்றுநோய்களில் மூன்றிலொரு வீதமானவற்றை, எங்கள் வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமான முறையில் அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தடுத்துக்கொள்ள, உங்களால் செய்யக்கூடியவை நிறைய உண்டு.

அவை என்ன?

- ❖ முறையான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடித்தல்.
- ❖ சரியான உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
- ❖ உடற்பயிற்சியில் தவறாது ஈடுபடல்.
- ❖ மதுபானத்தை முற்றாகத் தவிர்த்துக்கொள்ளுதல்.
- ❖ புகையிலை மற்றும் சிகரெட் பாவனையிலிருந்து முற்றாக விடுதலை பெறல்.

உங்களுக்கு தெரியுமா?

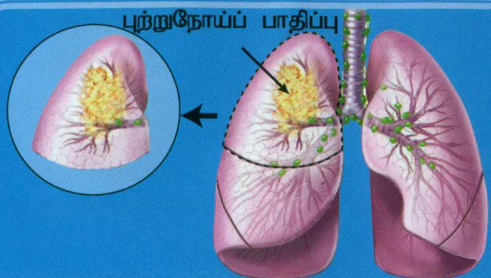
புற்றுநோய் சம்பந்தமான ஆபத்துக் காரணிகள் -

1. புகையிலையைப் பாவித்தலும், சிகரெட் புகைத்தலும்

- இவை, இருதயநோய்கள், சுவாச நோய்கள், பரிசுவாதம் (உடம்பின் ஒருபக்கம் செயலிழந்து போதல்), மற்றும் புற்றுநோய் என்பனவற்றை ஏற்படுத்துகின்றன.
- வாய், மூக்கு, தொண்டை, குரல்வளை, நுரையீரல், உணவுக்குழாய், இரப்பை, பெருங்குடல் மற்றும் மலவாசல் என்பவற்றில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும்.
- புற்றுநோய் ஏற்படாது காத்துக் கொள்ளப் பிரதமானது, புகைத்தலையும் புகையிலை, சிகரெட் பாவிப்பதையும் தவிர்ப்பதாகும்.
- வராது தடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய புற்றுநோய்களில், 50 வீதமானதை புகைத்தல் மற்றும் புகையிலை, சிகரெட் சம்பந்தப்பட்ட தயாரிப்புகளைப் பாவிக்காமல் இருப்பதன் மூலம் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் புகைப்பவர் இல்லையெனில் அந்தப் பழக்கத்தை தொடர்ந்தும் செயற்படுத்துங்கள். மறைமுகமான புகைத்தலிலிருந்தும் (மற்றவர்கள் புகைக்கும் பாதிப்பிலிருந்தும்) உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் புகை பிடிப்பவர் எனில் உடனடியாக அதிலிருந்து மீளுங்கள். இது, உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக்கொள்ள உங்களால் செய்யக்கூடிய நல்ல செயலாகும். அதற்காக, உங்களுக்கு உதவி தேவை என்றால், சுகாதார சேவையாளர் ஒருவரை அணுகுங்கள்.



2. வெற்றிலை மெல்லுதல்

- வெற்றிலைச் சுருளிலுள்ள உள்ள புகையிலை, பாக்கு மற்றும் சுண்ணாம்பு என்பன, வாய், தொண்டை, களம் மற்றும் உணவுக்குழாயில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகின்றன. பாக்கு (பாக்குப் பக்கட் மற்றும் பாபுல் என்பன) பாவிப்பதும் வாய்ப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும்.

நீங்கள் வெற்றிலை மெல்லாதவர் எனில் நீங்கள், அந்தப் பழக்கத்தைத் தொடர்ந்தும் செயற்படுத்துங்கள். வெற்றிலையிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் வெற்றிலை மெல்லும் பழக்கமுள்ளவர் எனில் உடனடியாக அந்தப் பழக்கத்திலிருந்து மீளுங்கள்.

3. மதுபானம் பாவித்தல்

மதுபானம் அருந்துவது, வாய், தொண்டை, குரல்வளை, இரப்பை, ஈரல், பெருங்குடல் மற்றும் மார்பகம் என்பவற்றில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும்.

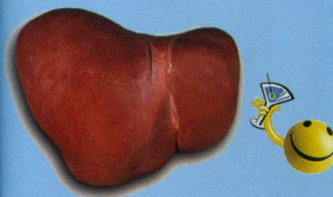
மதுபானம் பாவிப்பதால் புற்றுநோய் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?

- அதிலுள்ள இரசாயனப் பதார்த்தங்கள், வாய், தொண்டை, உணவுக்கால்வாய்த் தொகுதி மற்றும் ஈரற் கலங்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. பாதிக்கப்பட்ட கலங்கள், புதுப்பிக்கப்படும்போது, கருவிலுள்ள DNA யில் வித்தியாசங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவை புற்றுநோய் ஏற்பட மூலகாரணமாக அமைகின்றன.

நீங்கள் இப்போதும் மதுபானம் அருந்தாதவர் எனில், அந்தப் பழக்கத்தை தொடர்ந்தும் கடைப்பிடிங்கள்.

நீங்கள் மதுபானம் அருந்துபவர் எனில், அதிலிருந்து உடனடியாக மீளுங்கள்.

ஆரோக்கியமான ஈரல்



நோய்ப் பாதிப்புற்ற ஈரல்



4. ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கங்கள்

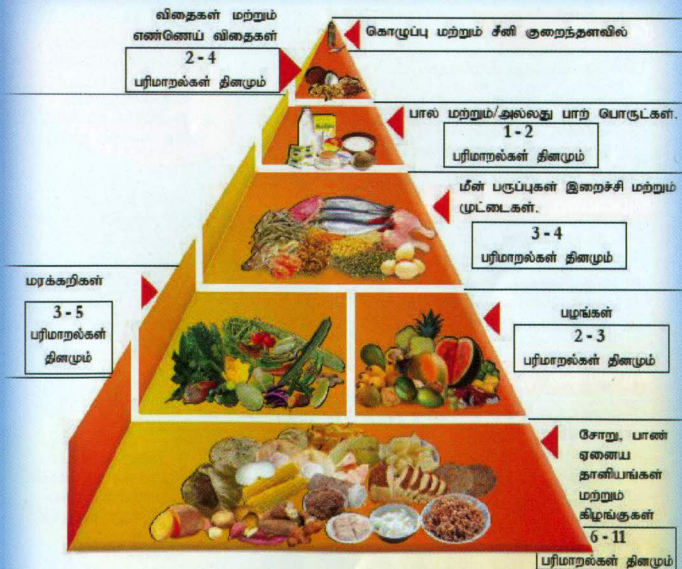
- ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கம், வாய், இரப்பை, பெருங்குடல் மற்றும் மார்பகம் போன்ற அங்கங்களில் புற்றுநோய் தோன்றக் காரணமாக அமைகின்றது.
- சுகாதாரமான, சமச்சீர் உணவுகளை, சரியான உணவு வேளைகளில் உண்பதன்மூலம் புற்றுநோய் உட்பட தொற்றற்ற நோய்கள்(NCD) சம்பந்தமான ஆபத்து நிலைமையைக் குறைக்கலாம்.

ஆரோக்கியமான சமச்சீரான உணவு எப்படி இருக்க வேண்டும்?

- கிருமிநாசினி, உணவுச்சுவையூட்டி மற்றும் நிறமூட்டிகள் சேர்க்காத அல்லது கலக்காத இயற்கை மரக்கறி, பழங்கள் அடங்கிய உணவுகள்.
- நாச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுவகைகள் (பழங்கள், மரக்கறி).
- பதனிடப்பட்ட (Processed) இறைச்சி வகைகள், மற்றும் சிவப்பு இறைச்சி குறைந்த உணவு வகைகள்.
- உப்பு மற்றும் நிரம்பிய கொழுப்புக்கள் குறைந்த உணவு வகைகள்.

இலங்கை வாழ் மக்களுக்கென்று கொடுக்கப்பட்டுள்ள உணவுப் பிரமிட்டானது உங்களை சரியான வழியில் நெறிப்படுத்தும்.

உணவுப் பிரமிட்



உணவு வகை 1 பரிமாறலுக்கு சமமான அளவு

சோறு, பான், ஏனைய தானியங்கள் மற்றும் கிழங்குகள்

பழங்கள்

மரக்கறிகள்

பால் மற்றும்/அல்லது பற்றி பொருட்கள்

மீன், பருப்புகள், இறைச்சி மற்றும் முட்டைகள்

கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் விதைகள்

உணவுப் போசாக்குப் பிரிவு - சுகாதார அமைச்சு