

தொற்றா நோய்களை தவிர்ப்பதற்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்
(Life Style Modification):

- தொற்றாநோய்களைத் தடுப்பதில் உணவுப் பழக்கவழக்கம் பிரதான செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது
- கோதுமை மா, சீனி, எண்ணெய் சேர்த்த உணவு உட்கொள்வதை குறைத்தல்.
- துரித உணவுகள்(Fast Food), பொரித்த / வறுத்த உணவுகள் தவிர்த்தல். (மென்பானங்கள் மற்றும் சுவையூட்டப்பட்ட பானங்கள், கிழங்குப் பொரியல், மரவள்ளிப் பொரியல்)
- நார்ச் சத்து மிகுந்த கீரை வகைகள், மரக்கறி வகைகள், பழவகைகள் மற்றும் தானியங்கள், தவிடு நீக்காத தானியங்கள் என்பவற்றை அதிகளவில் உள்ளெடுத்தல்.
- போதியநீரை அருந்துதல் வேண்டும்.
- கிரமமாக உடற்பயிற்சி செய்தல்
- புகை பிடித்தல், மது அருந்தும் பழக்கங்களை தவிர்த்தல்

நவீன தொழில்நுட்ப கைத்தொழில் முன்னேற்றங்களினால் சுற்றாடலை மாசுபடுத்துகின்ற இரசாயனப் பதாத்தங்களும் நீண்டகாலத்தில் தொற்றா நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

எப்பருவத்தில் தொற்றாநோய்களுக்குரிய பரிசோதனைகளை



நிலை 01
ஆரம்பகாலபருவத்தின் உடல் ஆரோக்கியம் .



நிலை 02
உடல் பருமன் உட்பட தொற்றா நோய்களுக்கான ஆபத்துக் காரணிகள் (Risk factors) அதிகரிக்கும் ஆரோக்கியமற்ற நிலை. (நோயை இனங்கண்டு வாழ்க்கை முறையை மாற்றுதல் வேண்டும்)



நிலை 03
உடல் பருமன் அதிகரித்தலுட்பட தொற்றாநோய் ஏற்பட்ட பின்பும் நோய் வெளிப்படாதநிலை. (குருந்த பரிசோதனை மூலம் ஆரம்பத்தில் கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும்)



நிலை 04
நோய் அறிகுறிகள் தென்படும் நிலை. (கிரமமானமுறையில் சிகிச்சை பரிசோதனையை மேற்கொண்டு கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும்)



நிலை 05
நோய் இனங்காணப்பட்டு சிகிச்சை பெறுதல்.



நிலை 06
சிகிச்சை பலனின்றி இறக்கும் நிலை அங்கவீனமாகும் நிலை ஏற்படுதல்.

தொற்றா நோய்களைத் தவிர்ப்போம்
தொடர்ந்து
சுகம் காப்போம்



வெளியீடு :-

சுகாதாரக் கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத் துறை, மருத்துவவீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம். தை 2016.

அனுசரனை :-

இரட்ணம் அறக்கட்டளை, இலண்டன். (UK)

தொற்றாநோய் (Non communicable Disease) என்றால் என்ன?

இந்நோய்கள் ஒருவரில் இருந்து இன்னொருவருக்கு காவி அல்லது கிருமி ஊடாக கடத்தப்படுவதில்லை. ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், பரம்பரைக் காரணிகள் மூலமாக பிரதானமாக ஏற்படுகின்றன.

யொதுவான சில தொற்றா நோய்களாவன:

- நீரிழிவு / சலரோகம் (Diabetes)
- உயர்குருதி அழுக்கம் (Hypertension)
- புற்றுநோய் (Cancer)
- பாரிசவாதம் (Stroke)
- மாரடைப்பு (Heart Attack)
- நாட்பட்ட சுவாசநோய்கள் (Asthma)
- நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள்
- அதிகூடிய உடற்பருமன் (Obesity)

தொற்றா நோய்களை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணிகள் எவை?

- வயது (பொதுவாக 35 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு தொற்றாநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்).
- ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்
- புகை பிடிக்கும் பழக்கம், மது அருந்தும் பழக்கம்.
- அதிகூடிய உடற்பருமன்.
- போதிய உடற்பயிற்சியின்மை.
- பரம்பரைக் காரணிகள் (பெற்றோர் சகோதர சகோதரிகளுக்கு இதயநோய் / நீரிழிவுநோய் இருத்தல்)

ஒவ்வொருவரும் தொற்றா நோய்கள் தொடர்பாக ஏன் விழிப்புணர்வடைய வேண்டுமென சுகாதார நிறுவனங்கள் வலியுறுத்தி வருகின்றன?

- உலக சுகாதார நிறுவன தரவுகளின் படி ஆண்டிற்கு ஏறத்தாழ 38 மில்லியன் மக்கள் தொற்றா நோய்களால் இறக்கின்றனர்.
- அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளில் பெரும்பாலானவர்கள் தொற்றா நோய்களுக்கு இலக்காகின்றனர்
- இந்நோய்கள் பெரும்பாலும் நோய் தோன்றி நீண்டநாட்கள் வரை எதுவித அறிகுறியினையும் வெளிக்காட்டாது.
- நோய் முற்றியசிக்கலான ஆபத்தான நிலையில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.
- இதன் விளைவாக திடீர் இறப்பு அல்லது அங்கங்கள் செயலிழப்பு சம்பவிக் கிறது.
- உதாரணமாக பாரிசவாதம்.
- இவர்களைப் பராமரிப்பதில் வீட்டு உறுப்பினர்களுக்கும் பெரும் உடல், உள்தீயாக சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன.
- நாட்டின் பொருளாதாரம் மேலதிக சிக்கலாகக் காக வீணாக்கப்படுகின்றது.

35 வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைவரும் தாமத முன்வந்து அருகிலுள்ள ஆரம்ப சுகாதார சிகிச்சை நிலையங்கள் அல்லது அரசவைத்தியசாலைகளுக்கு சென்று தொற்றா நோய்களுக்கான ஆரம்பகட்ட பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதை ஆரம்ப நிலையில் இனம் காணலாம்.



தொற்றாநோய்கள் தொடர்பாக நபரொருவர் எங்கே தன்னைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளலாம்

- அருகாமையில் உள்ள அரச வைத்திய சாலைகள் மற்றும் சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகளின் சிகிச்சை நிலையங்களில் தொற்றா நோய்களிற்கான தேசிய கட்டுப்பாட்டு நிகழ்வாக பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.
- மேலதிக தகவல்களை உங்கள் பகுதிப் பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் (PHI), பொதுச் சுகாதார மருத்துவமாத் (PHM) ஆகியோரிடம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

தொற்றாநோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைப்பதற்கு ரின்பற்ற வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் எவை?

- உடற்திணிவுச் சுட்டி (BMI) இனை நியம நிலையில் பேணல்.
- கிரமமாக உடற் பயிற்சி செய்தல்.
- அதிகளவு பழங்கள், மரக்கறி வகைகளை உட்கொள்ளல்.
- உணவில் உப்பின் அளவினை குறைத்தல்.
- அளவிற்குமிகமான இனிப்பு பண்டங்கள் உட்கொள்வதை கட்டுப்படுத்தல்.
- கொழுப்பு உணவு பாவனையைக் குறைத்தல்.
- புகைத்தல் மதுபாவனையைத் தவிர்த்தல்.
- உளநலத்தை மேம்படுத்தும் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுதல். (தியானம்)
- ஒருவர் தனது ஆரோக்கிய நிலையை பரிசோதித்து அறிந்திருத்தல்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சை முறைகளை பின்பற்றுதல்.

“வருமுன் காப்போம்”