

Pre

CFM/47101

## உடற்பருமனாதலை தவிர்ப்போம்



**வெளியீடு:-**

கல்விசார் பொருட்கள் வெளியீட்டு  
அலகு  
சமுதாய- குடும்ப மருத்துவத்துறை  
மருத்துவபீடம்  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்;

**தயாரிப்பதவி:-**

தி.கார்த்திகாஜினி  
2009/FM/26



01. உடற்பருமனாதல் என்றால் என்ன?  
உடலில் அளவுக்கதிகமாக கொழுப்பு  
படிவதால் ஏற்படும் நிலை.

02. உடற்பருமனாவதை எதன் மூலம்  
அறியலாம்?  
உடற்திணிவுச்சுட்டி இடுப்புச் சுற்றளவு  
இடை - இடுப்பு விகிதம்  
என்பவற்றினால் அறியலாம்.  
உடற்திணிவுச் சுட்டி (body, Mass Index)  
உடற்பருமனை அளவிட பயன்படும்  
இலகுவான அளவு கோல்.

உடற்திணிவுச்சுட்டி  $\equiv$   $\frac{\text{நிறை (Kg)}}{\text{உயரம்}^2 \text{ (M}^2\text{)}}$   
(BMI)

உலக சுகாதார தாபனத்தின்படி

BMI(Kg/m<sup>2</sup>)

நிறைக்குறைவு	< 18.5
சாதாரண நிறை	18.6-22.9
கூடிய நிறை	23 - 27.4
அளவுக்கதிகமான நிறை	> 27.5

இலங்கையின் சராசரி உடற்திணிவுச்சுட்டி

ஆண் 23.7kg/m<sup>2</sup>

பெண் 22.6kg/m<sup>2</sup>

இலங்கையில் 22.7 சதவீதமான

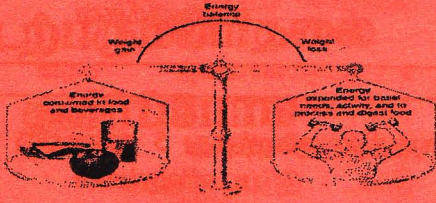
ஆண்களும் 35.3 சதவீதமான பெண்களும்

உடற்திணிவுச் சுட்டி 25kgm<sup>2</sup> இலும்

அதிகமாகவுள்ளனர்.



03. உடற்பருமனாவதற்கான காரணங்கள் எவை?



நாம் உள்ளெடுக்கும் சக்திக்கும் வெளியிடும் சக்திக்கும் இடையிலான சமனில்லாத தன்மையினால் ஏற்படும் உள்ளெடுக்கும் சக்தி அதிகமாகவும் வெளியிடும் சக்தி குறைவாகவும் இருக்குமிடத்து உடற்பருமன் அதிகரிக்கும்.

◆ தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்.

- ✓ அதிகளவான கலோரி கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ✓ காபோவைதரேற்று, எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளுதல்
- ✓ சீனி, உப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்

◆ உடலியக்க நிலை குறைவடைதல்

- ✓ உற்பயிற்சி இல்லாமை
- ✓ நவீன ஆடம்பர வாழ்க்கை முறை
- ✓ அதிகளவு தொலைக்காட்சி, கணினி பார்த்தல்
- ✓ சொகுசு வாகனப் பயணம்



✓ நடக்க இயலாதோர், வயது  
முதிர்ந்தோர், மனநோய்  
உடையோர்

- ◆ பரம்பரையில் பலர் உடற்பருமனாக இருத்தல்.
- ◆ மது, புகை பிடித்தல்

சில நோய்களும் உடற்பருமனை அதிகரிக்கலாம்

- ◆ தைராயிட் குறைபாடு (Hypothyroidism)
- ◆ வளர்ச்சி ஓமோன் குறைபாடு
- ◆ Cushing Syndrome
- ◆ சூலகக்கட்டி (Polycystic ovarian disease)

04. உடற்பருமனாவதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் எவை?

- ◆ சலரோகம்
- ◆ வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி (Metabolite syndrome)
- ◆ இதய நோய்கள்
- ◆ உயர்குருதியழுக்கம்
- ◆ வாதம்
- ◆ சுவாசக் கஷ்டம்
- ◆ கொலஸ்ட்ரோல் நோய்
- ◆ மாதவிபாய் பிரச்சினைகள்
- ◆ மலட்டுத் தன்மை
- ◆ பித்தப்பை கற்கள்
- ◆ எலும்புகளில் பாதிப்புக்கள்
- ◆ தளர்வான நாளம்

- ◆ புற்றுநோய் ஏற்படல்
- ◆ நோயாகும் வீதமும் இறப்பு வீதமும் அதிகரிக்கும்

05. உடற்பருமன் ஆவதிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி?

- ◆ ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கத்தை கடைப்பிடித்தல்
  - ✓ ஒவ்வொரு நாளும் சரியான நேரத்திற்கு அளவான உணவை உண்ணல்.
  - ✓ தானிய உணவு வகைகளை, பழங்களை நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
  - ✓ கொழுப்பு உணவுகளை தவிர்த்தல்
  - ✓ காபோவைதரேற்று உணவுகளை குறைந்தளவில் உட்கொள்ளல்
  - ✓ சிற்றுண்டி உணவுகளை உண்ணுவதை தவிர்த்தல்.
- ◆ உடலால் ஆற்றப்படும் செயல்களை அதிகம் செய்தல்
  - ✓ தினமும் காற்றுச் சக்தியை பயன்படுத்தி செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகளை ஒரு மணித்தியாலத்திற்கும் மேலாக செய்யலாம்.
  - ✓ தொலைக்காட்சி, கணினி, பார்ப்பதை தவிர்த்தல்.
  - ✓ நடைப்பயிற்சி, நீச்சல் பயிற்சி செய்தல்.



வாரத்தில் 7 நாளும் போசாக்கான உணவை  
உண்ணுங்கள்

வாரத்தில் குறைந்தது 5 நாளாவது பழங்களை  
உண்ணுங்கள்

ஒரு நாளில் தொலைக்காட்சி, கணனி  
பார்க்கும் நேரத்தை 2  
மணித்தியாலயத்திற்கும் குறைவாக  
ஒதுக்குங்கள்.

ஒரு நாளில் 1 மணித்தியாலயத்திற்கும்  
அதிகமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

சோடா, இனிப்பு, உணவுகளை தவிருங்கள்

