PERIYAR ARTS COLLEGE, CUDDALORE -1

PG & RESEARCH DEPARTMENT OF ZOOLOGY

(AFFILIATED TO THIRUVALLUVAR UNIVERSITY)

STUDY MATERIAL

COURSE:	**II B.Sc ZOOLOGY**	**YEAR:2020-2021**	**SEMESTER-III**
SUBJECT PAPER	**பொது சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியம் (திறனறிவு பாடம்-1)**		**PAPER CODE BSZO32A**
PREPARED BY NAME	**மா.ஞானாம்பிகை**		
DESIGNATION	**Assistant Professor**		

UNIT- IV	**Non – communicable diseases and their preventive measures such as Hypertension, Coronary Heart Diseases, Stroke, Diabetes, Obesity and Mental ill – Health. Alcoholism and drug dependence.**

UNIT - IV

இரத்த அழுத்தத்தினை ஸ்பிக்மோமானோமீட்டர் (Sphygmomanometer) எனும் கருவியால் அளவீடு செய்கிறோம். உடல் நலமுடைய ஒருவரின் இரத்த அழுத்தம் 120/80 மி.மீ. மெர்க்குரி (Hg) என்றிருக்கும் (120 mm Hg - சிஸ்டோலிக், 80 mm Hg - டையஸ்டோலிக்). வயதினைப் பொறுத்து மாறுபடும் இரத்த அழுத்தம் 60 வயதில் 130/90 mm Hg என்றிருக்கும். இரத்த அழுத்தம் இயல்பு நிலையை விட "சிஸ்டாலிக் அழுத்தம்" 160 mm Hg டையஸ்டாலிக் அழுத்தம் 95 mm Hg ஆகிய அளவுகளிலோ அல்லது அதற்கு அதிகமாகவோ இருப்பின் அத்தன்மை "மிகையழுத்தம்" எனப்படும். இயல்பு அழுத்தத்திற்கும் குறைவானது "குறையழுத்தம்" எனப்படும்.

தீவிர மிகையழுத்தம் (Intensive hypertension)

மிகையழுத்தம் தொடர்ந்திருப்பின் இதயம் மற்றும் இரத்தக் குழாய்களின் செயற்பளு அதிகரிக்கும். இதனால் பக்கவாதம் (அல்லது) வீழ்தாக்கு (Stroke) வாய்ப்பு அதிகரிக்கும். மேலும் மாரடைப்பு, இதயத் தசைக்குழல் நோய், மிகை இரத்த அழுத்தம், சிறுநீரகப் பாதிப்பு, விழித்திரை நோய் (Retinopathy) போன்ற குறைபாடுகளும் ஏற்படும்.

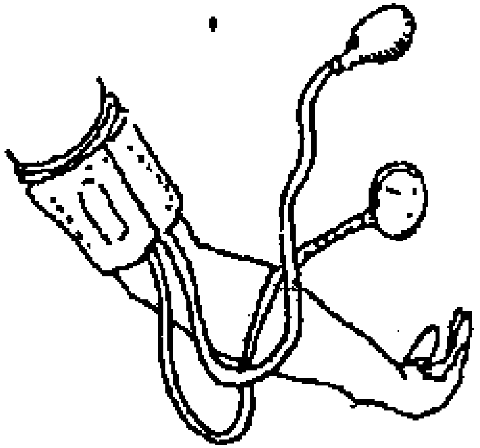
காரணங்கள் : உடல் பருமன் அதிகரிப்பால் மிகை இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். உணவில் உப்பு அதிகரிப்பு, மது அருந்துதல், புகை பிடித்தல் போன்ற காரணங்களாலும் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும்.

தடுப்பு முறைகள் : மது அருந்துதல், புகை பிடித்தலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். உடல் பருமன் அதிகமுள்ளவர்கள் உணவைக் கட்டுப்படுத்துதல், உடற்பயிற்சி போன்ற காரணங்களால் எடையைக் கட்டுப்படுத்தலாம். விலங்கு வழி கொழுப்பு உணவுகளை (பால், கிரீம், பாலாடை, மாமிசம், முட்டைகள்) குறைவாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். உப்பு உட்கொள்ளுதலைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

இது பலவியாதிகளை அதாவது இதயப்பிரச்சனைகள், சிறுநீரகப்பிரச்சனைகள், பாரிசவாயு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும். குண்டானவர்களுக்கே பொதுவாக உயர்இரத்த அழுத்தம் காணப்படுகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள் :

- அடிக்கடி தலைவலி
- உடற்பயிற்சியின் போது இதயம் பாரமாகவும், மூச்சுவிட சிரமமும் இருத்தல்.
- சோர்வு மற்றும் மயக்கம்.



ஏப்போதாவது இடதுபக்க தோள்பட்டை மற்றும் நெஞ்சில் வலி.

இவ்வகைப் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் மற்ற நோய்களாலும் ஏற்படலாம். எனவே ஒருவருக்கு, உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதாக சந்தேகித்தால் உடனே நலப்பணியாளரிடம் காண்பித்து, இரத்த அழுத்தத்தை அளந்து அறிந்து கொள்ளவும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுக்கவும், கவனிக்கவும் என்ன செய்வது?

- அதிகக் குண்டானவர்கள் எடையைக் குறைக்க வேண்டும்.
- கொழுப்பான உணவுகள், குறிப்பாக மிருகக் கொழுப்பு, அதிக சர்க்கரை அல்லது மாவுப் பொருள் நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். விலங்குக் கொழுப்புக்குப் பதில் தாவர எண்ணெயை பயன்படுத்தவும்.
- சிறிதளவு உப்பு, அல்லது உப்பேயின்றி உணவைச் சமைத்து உண்ணவும்.
- நலப்பணியாளர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மாத்திரை தருவார், பெரும்பாலான மக்கள் குண்டாக இருந்தால் உடல் எடையைக் குறைத்தும், அமைதியாகவும் இருந்துமே உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றனர்.

இதயச் சுவர் இரத்தக் குழாயும் அதன் முக்கியத்துவமும் :

இரு முக்கிய இதயச் சுவர்த் தமனிகள் (Coronary arteries) உண்டு. அவை இடது, வலது பக்கக் குழாய்களாகும். இடது தமனியானது இடது குழல் தமனி, இடது கீழிறங்கும் தமனி என இரு கிளைகளைக் கொண்டுள்ளது. வலது இடது இதயச் சுவர்த் தமனிகளின் கிளைகள் இதயத் தசைகளினுள் நுழைந்துள்ளன. இவை மேலும் பல நுண்ணிய தமனிகளைத் தோற்றுவித்து இதயத் தசைக்கு ஆக்ஸிஜன் மிகுந்த இரத்தத்தை அளிக்கின்றன. ஆக்ஸிஜன் நீக்கப்பட்ட இரத்தம் இதயத் தசைச் சிரைகளை அடையும். பின் அந்த இரத்தம் வலது ஏட்ரிய அறையில் கொட்டப்படும்.

இதயத் தசை இரத்தக் குழல்கள் பாதிப்படைந்தால் அல்லது அக்குழல்கள் சுருங்கினால் இதயத்தமனி நோய் (Coronary artery diseases - CAD) ஏற்படும். தமனிகளில் இரத்த ஓட்டம் குறைவதால் இதயத் தசைகள் பாதிப்படையும். மாரடைப்பு, மார்பு வலி போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படும். தற்காலத்திய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால் உலகின் பல பகுதிகளிலும் மக்களில் பலர் இதய நோய்களால் பாதிப்படைந்துள்ளனர்.

இதயத் தசை நசிவுறல் நோய் (Myocardial infarction) : இது ஓர் இதயத்தசைத் தமனி நோயாகும். இந்நோய் இதயத் தசைகளுக்கு செல்லும் தமனிக் குழல்கள் அடைபடுவதால் தோன்றும். இதனால் மிகக் கடுமையான நெஞ்சு வலி ஏற்படும். இந்நோயில் இதயத்தசையின் ஒரு பகுதி இறந்து விடுகிறது.

காரணங்கள் : இதயத் தசைத் தமனிகளின் அடைப்பால் இந்நோய் ஏற்படும். இவ்வடைப்பு அல்லது குழல் குறுக்கம் உட்சுவற்றில் கொலஸ்டிரால் போன்ற கொழுப்புப் பொருட்கள் படிவதால் ஏற்படும். இப்படிவுகளால் கீறல் ஏற்பட்டுக் குழாயினுள் இரத்தக் கசிவும் ஏற்படலாம். கசிந்த இரத்தத்தின் உறைந்த துணுக்கு குழலை அடைத்தால் இதயத் தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும். இதனால் மார்பு வலியும் இதய இயக்க நிறுத்தமும் ஏற்படலாம்.

தானறிகுறிகள் :

1. மிகக் கடுமையான நெஞ்சு வலி. இவ்வலி கழுத்து, இடது கைக்கும் பரவலாம். 2. வியர்த்தல், 3. மூச்சுத் திணறல், 4. வயிற்றுக் குமட்டல், வாந்தி, 5. மரணம் பற்றிய படபடப்பு.

5-ல் ஒருவருக்கு இந்நோயில் நெஞ்சுவலி தோன்றுவதில்லை. ஆனால் மயக்கம், வியர்த்தல், தோல் வெளுப்பு போன்றவை நேரிடலாம். இதற்கு "அமைதியான இதயத் தசை நசிவுறல்" என்று பெயர். இத்தன்மை சர்க்கரை வியாதியுடையவர்கள், மிகை இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களில் தோன்றும்.

நோய் வாய்ப்புக் காரணிகள் :

1. புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு இதயத்தசை நசிவுறல் நோயும் அதனால் மரணமும் நேரிடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

2. மிகை இரத்த அழுத்தம் ஓர் வாய்ப்புக் காரணி. இரத்த அழுத்த அளவைப் பொறுத்துப் பாதிப்பு அமையும்.

3. 30% உடல் எடை அதிகம் உள்ளவர்களுக்குத் தமனிக் குழல் அடைப்பும், இதயத் தசைக் குழல் நோய்களும் தோன்றும் வாய்ப்புண்டு.

4. இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ராலின் அளவு கூடுதல். அதிகக் கொழுப்பு உணவு உட்கொள்ளுதல்.

5. உடலுக்குப் போதிய உடற்பயிற்சி இல்லாதிருத்தல்.

தீவிர மார்பு வலி (Angina Pectoris)

ஆன்ஜைனா எனும் மார்பு வலியில் மார்பை அழுத்துவது போன்ற கடுமையான வலி ஏற்படும். இவ்வலி இதயத் தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைந்து ஆக்ஸிஜன் கிடைத்தலில் குறைபாடு ஏற்படுவதால் தோன்றும். இவ்வலி திடீரெனத் தோன்றும். மார்பு இறுக்கமாகத் தோன்றும் வலியானது மார்பு அழுத்தப்படுவது போன்று அமையும். 30 நிமிடங்கள் வரை இவ்வலி நீடிக்கலாம்.

காரணங்கள் :

1. குழாயடைப்பு போன்ற காரணங்களால் இதயத் தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைவுபடுதல்.

2. மிக மோசமான இரத்தச் சோகையினால் இரத்தத்தின் ஆக்ஸிஜன் தூக்கிச் செல்லும் திறன் குறைதல்.

3. பாலி சைத்தீமியா நோயினால் இரத்தச் சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். இதனால் இரத்தத்தின் அடர்வு அதிகரித்து இதயத் தசைகளுக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்ட வேகம் குறையும்.

4. தைராக்சின் சுரப்பு அதிகரித்தால், அதற்கு தைரடாக்சிகோசிஸ் என்று பெயர். இந்நோயில் இதய இயக்கம் தீவிரமடையும். இதயச் சுவர் இரத்த ஓட்டம் அதற்கு ஈடு செய்யாது. இதனால் தீவிர மார்புவலி தோன்றும்.

ஆஞ்சியோகிராம் (Angiogram) இதயக்குழலடைப்பு படத்தோற்றம்

X - கதிர் செலுத்தி இதயத்தசை இரத்தக் குழாய்களைப் படமாகத் தோற்றுவித்தலே ஆஞ்சியோகிராமாகும். இப்படத்தால் குழல் அடைப்புகளைக் கண்டுபிடிக்கலாம். சாதாரணக் கதிர் படப்பிடிப்பில் அடைப்புகள் தெரிவதில்லை. இப்படம் பதிவு செய்கையில் கால் பகுதியின் தொடைத் தமனியின் வழியாக ஓர் குழல் செலுத்தப்பட்டு இதயத் தசைத் தமனி வரை அக்குழல் நீடிக்கும். பிறகு ஓர் நிறச் சாயம் செலுத்தப்பட்டு X - கதிர்ப் படங்கள் எடுக்கப்படுகின்றன. இச்செய்முறையில் வலி தோன்றுவதில்லை.

இதயத்தசை இரத்தக் குழலடைப்பு நீக்கம் (Coronary Angioplasty)

இச்செய்முறையால் இதயத் தசை இரத்தக் குழல்களின் அடைப்பு நீக்கப்படும். இதற்கென பலூன் உட்செலுத்திக் குழல் பயன்படுத்தப்படும். ஓர் உணர்வுறுப்பு மயக்க மருந்து (local anaesthesia) கொடுத்த நிலையில் ஓர் பாதை காட்டுக் கம்பியானது தொடைத்

தமனி வழியே இதயத் தசைத் தமனி வரை செலுத்தப்படும். பிறகு பலூன் உட்செலுத்திக் குழாய் அதனையொட்டிச் செலுத்தப்படும். அடைப்பு உள்ள இடத்தில் பலூன், காற்றினால் நிரப்பப்படும். இதனால் அடைப்பு நீங்கும். அதன் பின் குழாய்க்கு ஆதரவாக ஓர் சுருள் கம்பியை (Stent) அங்கு நிறுத்தி வைக்கலாம். இச்சுருள் அத்தமனியை நன்கு விரிந்திருக்கச் செய்யும்.

இதயத்தசை இரத்தக்குழல் மாற்றுப்பாதை அறுவை சிகிச்சை (Coronary bypass surgery)

இச்சிகிச்சையால் அடைப்புள்ள பகுதி இரத்த ஓட்டத்தில் தவிர்க்கப் படுகிறது. இதய இயக்கம் நிறுத்தப்பட்டு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும். அவ்வேளையில் சுவாச - இரத்த ஓட்டப் பணியை இதய நுரையீரல் கருவி (Heart - lung machine) மேற்கொள்ளும். உடலின் வேறொரு பகுதியில் பெற்ற இரத்தக் குழலால் அடைப்புள்ள பகுதிக்கு மாற்றாகப் புதிய பாதை அமைக்கப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் சீராக்கப்படும்.

இதய இரத்தக் குழல் அடைப்பு (Atherosclerosis)

இக்குறைபாட்டில் தமனிகள் குறுகலடையும். தமனிகளின் உட்புற சுவற்றில் படிவுகள் ஏற்படும். இப்படிவுகள் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புப் பொருட்களால் ஏற்படும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் பாதிப்படையும். மேலும் இந்நிலையில் இரத்தக் கட்டிகள் எளிதில் தோன்றலாம் (thrombus). இவை இரத்த ஓட்டத்தில் நகர்ந்து செல்லக் கூடியவை. (embolus) இவ்வகை பாதிப்புகள் ஆண்களுக்கு அதிகம் தோன்றும். பெண்களுக்கு ஈஸ்டிரோஜன் ஹார்மோன் ஓர் இயற்கைப் பாதுகாப்பு அளிக்கும்.

காரணங்கள் : குழல் அடைப்பிற்குக் கொழுப்பும் எண்ணெய்களும் கலந்த ஆத்ரோமா எனும் பொருள் முக்கிய காரணமாகும். மேலும், மடிந்த செல்கள், நார்த் திசுக்கள், இரத்த பிளேட்லெட்டுக்கள், கொலஸ்ட்ரால், கால்சியம் போன்றவைகளும் இப்பாதிப்பினை ஏற்படுத்தலாம்.

நோய் வாய்ப்புக் காரணிகள் : புகை பிடித்தல், மிகை இரத்த அழுத்தம், ஈஸ்டிரோஜன் இல்லாதிருத்தல் (ஆண்கள்), உடல் பருமன், உடற்பயிற்சியின்மை, சர்க்கரை நோய், போராளி மனப்பான்மை, போன்றவை இக்குறைபாட்டின் வாய்ப்புக் காரணிகள். இக்குறைபாட்டால் பக்கவாதம் (Stroke) மாரடைப்பு போன்றவை ஏற்படலாம்.

இதயத் தூண்டல் அடைப்பு (Heart block)

இதய இயக்கத்திற்கான மின் தூண்டுதல் தடைப்படுவதால் இந்நிலை தோன்றும். இந்நிலையில் மின் தூண்டுதல் சைனு ஆரிக்குலார் கணுவில் தோன்றி முறையாக இதயத் தசைகளை அடைவதில்லை. முழு அடைப்பில் தூண்டுதல் முற்றிலுமாகத் தசைகளை அடையாது.

இதய எதிரொலி வரைபடம் (Echo cardiography)

நுண் ஒலி அலைவுகளை உட்செலுத்தி இதயத்தின் உள்ளமைப்பினைப் படமாகத் தோற்றுவித்தலே இதய எதிரொலி வரைபடம் எனப்படும். இச்சோதனையில் ஓர் நுண் ஒலி தோற்றுவிக்கும் கருவி மார்பில் இதயப் பகுதியின் மேல் வைக்கப்பட்டு, நுண் ஒலி அலைவுகள் உட்செலுத்தப்படும். உணவுக் குழலினுள் செலுத்தியும் சோதனை செய்யலாம்.

இதய வால்வுகள் :

இதய அறைகளுக்கிடையேயும், இரத்தக் குழாய்களினுள்ளும் துல்லியமாக இரத்தத்தைச் செலுத்த இதய வால்வுகள் பயன்படும். வால்வுகள் மென்மையான உறுப்புகள். இவை இரத்தம் செல்லவேண்டிய திசையில் முறையாகச் செல்வதை உறுதி செய்கின்றன. இதயச் செயல்திறமை வால்வுகளின் செயலைச் சார்ந்துள்ளது.

இதய வால்வுகள் திறந்து மூடுவதே இதய ஒலியாகத் தோன்றும். வால்வானது குறுகலானால் (Stenisis) இதயம் மிகக் கடுமையாக இயங்கி இரத்தத்தைச் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். வால்வு செயல்குறைவால் இரத்தம் பின்னேறலாம். இக்குறைபாடுகளால் இதய ஒலியில் முணுமுணுப்புகள் தோன்றும். இதனை மருத்துவர்கள் அடையாளம் காண்பர்.

ருமாட்டிக் இதய நோய் (Rheumatic heart disease - RHD)

ருமாட்டிக் இதய நோய் உலகம் முழுவதும் பரவியுள்ளது. இந்நோய் உடலின் ஆற்றலுக்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடியது. இந்நோயானது காய்ச்சலை ஏற்படுத்தும். தொண்டைப் பகுதியில் ஸ்டிரெப்டோகாக்கல் பாக்டீரியங்கள் தாக்குவதால் இந்நோய் தோன்றும். இந்நோயால் ஒருவரின் நோய் தடுப்புத தன்மை அவரது உடல் திசுக்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இந்நோயின் அறிகுறிகளாகக் காய்ச்சல், உடல்வலி, மூட்டுகளில் வீக்கம் போன்றவை ஏற்படும். மேலும் இதய வால்வுகள் பாதிப்படையலாம்.

இதயக் குழல் நோய் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு (Intensive Coronary Care Unit)

கொடிய இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதற் கென நகர்ப்புறங்களில் உள்ள பெரிய மருத்துவ மனைகள் அனைத்திலும் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு உள்ளது. அந்நோயாளிகளைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டும். இதற்கெனப் பலவகை முன்னேற்றமடைந்த புதிய கருவிகள் உள்ளன. சுவாசத்திற்கென செயற்கை சுவாசக் கருவிகள் அங்கு உண்டு. உடல் திரவத்தின் உப்பு, சர்க்கரை அளவு, அகச்சிரை ஊசியின் மூலம் பாதுகாக்கப்படும். இதே போன்று தேவையான உணவுப் பொருட்களையும் அளிக்கலாம். ஓர் உட்செலுத்திக் குழலின் உதவியால் சிறுநீர் சேகரிக்கப்படும். தானியங்கி இரத்த அழுத்தமானியால் இரத்த அழுத்தம் பதிவு செய்யப்படும். இதயத் துடிப்பு மற்றும் சீர் இயக்கம், ECG கருவியால் பதிவு செய்யப்படும். இத்தகைய கண்காணிப்புகளின் வரைபடங்கள், கட்டுப்பாட்டு மையத்திற்கு தொடர்ந்து அனுப்பப்படும். பாதிப்புகள் இருப்பின் அபாய மணி ஒலிக்கும். உடனடிக் கவனிப்பும் கிடைக்கும்.

இரத்த அழுத்தம்

முக்கிய தமனிகளின் வழியே இரத்தம் ஓடும் போது அத்தமனிகளின் சுவற்றில் தோன்றும் அழுத்தமே இரத்த அழுத்தம் எனப்படும். உடற்பயிற்சி, மன அழுத்தம், உறக்கம் போன்ற தன்மைகளைப் பொறுத்து இதய இயக்கமும் இரத்த அழுத்தமும் மாறுபடும்.

இருவகை இரத்த அழுத்தங்கள் உண்டு. வென்டிரிக்கிள் அறைச்சுவர் சுருங்குவதாலும் பெருந்தமனியினுள் இரத்தம் பாய்ந்து செல்வதாலும், தோன்றும் அழுத்தம் சிஸ்டாலிக் அழுத்தம் (Systolic Pressure) எனப்படும். வெண்ட்ரிக்கிள் களின் சுவர் தளர்ச்சியடையும் வேளையில் தமனிகளின் சுவரில் தோன்றும் அழுத்தம் டையஸ்டாலிக்

அழுத்தம் (Diastolic Pressure) எனப்படும். சிறு தமனிகள் இரத்த ஓட்டத்திற்கு வழங்கும் தடை மற்றும் இதய இயக்கப் பளு ஆகியவற்றின் அளவீடாக இரத்த அழுத்தம் அமையும். ஒவ்வொரு இதயத் துடிப்பின் போதும் தமனிகளில் தோன்றும் அழுத்த அலைக்கு நாடித்துடிப்பு என்று பெயர்.

இரத்த அழுத்தத்தினை ஸ்பிக்மோமானோமீட்டர் (Sphygmomanometer) எனும் கருவியால் அளவீடு செய்கிறோம். உடல் நலமுடைய ஒருவரின் இரத்த அழுத்தம் 120/80 மி.மீ. மெர்க்குரி (Hg) என்றிருக்கும் (120 mm Hg - சிஸ்டோலிக், 80 mm Hg - டையஸ்டோலிக்). வயதினைப் பொறுத்து மாறுபடும் இரத்த அழுத்தம் 60 வயதில் 130/90 mm Hg என்றிருக்கும். இரத்த அழுத்தம் இயல்பு நிலையை விட "சிஸ்டாலிக் அழுத்தம்" 160 mm Hg டையஸ்டாலிக் அழுத்தம் 95 mm Hg ஆகிய அளவுகளிலோ அல்லது அதற்கு அதிகமாகவோ இருப்பின் அத்தன்மை "மிகையழுத்தம்" எனப்படும். இயல்பு அழுத்தத்திற்கும் குறைவானது "குறையழுத்தம்" எனப்படும்.

தீவிர மிகையழுத்தம் (Intensive hypertension)

மிகையழுத்தம் தொடர்ந்திருப்பின் இதயம் மற்றும் இரத்தக் குழாய்களின் செயற்பளு அதிகரிக்கும். இதனால் பக்கவாதம் (அல்லது) வீழ்தாக்கு (Stroke) வாய்ப்பு அதிகரிக்கும். மேலும் மாரடைப்பு, இதயத் தசைக்குழல் நோய், மிகை இரத்த அழுத்தம், சிறுநீரகப் பாதிப்பு, விழித்திரை நோய் (Retinopathy) போன்ற குறைபாடுகளும் ஏற்படும்.

காரணங்கள் : உடல் பருமன் அதிகரிப்பால் மிகை இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். உணவில் உப்பு அதிகரிப்பு, மது அருந்துதல், புகை பிடித்தல் போன்ற காரணங்களாலும் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும்.

தடுப்பு முறைகள் : மது அருந்துதல், புகை பிடித்தலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். உடல் பருமன் அதிகமுள்ளவர்கள் உணவைக் கட்டுப்படுத்துதல், உடற்பயிற்சி போன்ற காரணங்களால் எடையைக் கட்டுப்படுத்தலாம். விலங்கு வழி கொழுப்பு உணவுகளை (பால், கிரீம், பாலாடை, மாமிசம், முட்டைகள்) குறைவாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். உப்பு உட்கொள்ளுதலைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

இதய மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை

இச்சிகிச்சையில் ஒருவரின் பழுதடைந்த இதயத்தினை நீக்கிவிட்டு இறப்புடைய ஒருவரின் இதயத்தினை மாற்றிப் பொருத்தலாம். விலங்குகளில் இதய மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை, 1959-ம் ஆண்டில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. மனிதனில் முதன் முதலாக இதய மாற்று அறுவைச் சிகிச்சையினைப் பேரா. கிறிஸ்டியான் பெர்னார்டு, தென் ஆப்பிரிக்காவில் 1967-ல் செய்தார்.

இதய மாற்று அறுவைச் சிகிச்சையில் கட்டுப்பாடுகள் :

1. இதயக் கொடையாளி உரிய நேரத்தில் கிடைத்தால் மட்டுமே இச்சிகிச்சையினை மேற்கொள்ள இயலும்.
2. பொருத்திய இதயத்தினை உடல் பெற்றுக்கொள்ள மறுத்து விட்டால் (நோய் தடைக்காப்பால் பாதிப்பு) வேறொரு இதயம் பொருத்துவது தவிர வேறு வழியில்லை.

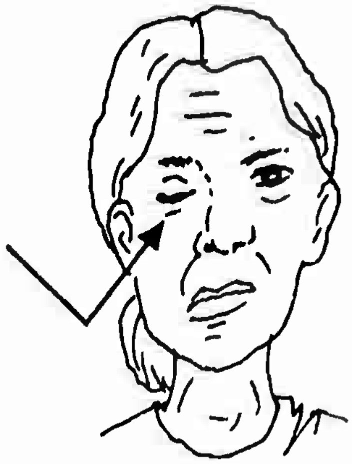
3. கொடையாளி மூளை இறப்புப் பெற்று விட்டார் எனத் தீர்மானிப்பது.

மூளை இறப்புப் பெற்றவரின் இதயத் துடிப்பு நிற்பதற்கு முன்பே இதயத்தினை வெளியிலெடுத்து நோயாளியின் உடலில் பொருத்துதல் வேண்டும். இதன் அடிப்படையிலேயே இச்சிகிச்சையின் வெற்றி அமைந்திருக்கும். மூளை இறப்பு ஏற்பட்டதைத் தீர்மானித்து உரிய சான்றிதழை மருத்துவர் அளிக்க வேண்டும்.

மூளை வாதம் - பாரிச வாயு (ஸ்ட்ரோக்)

(உறுப்பின் உட்கசிவு பெருமூளை ரத்த நாளங்களில் சேதம் சி.வி.எ)

(வயதானவர்களுக்கு மூளையில் இரத்தம் உறைவதாலும், அல்லது ரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதாலும் பாரிசவாயு, பெருமூளை ரத்தக்குழயில் சேதம் (பாரிசவாயு ஸ்ட்ரோக்) ஏற்படுகிறது. பாரிசவாயு (ஸ்ட்ரோக்) திடீரென்று எவ்வித எச்சரிக்கையும் இன்றி ஏற்படுவதால் அவ்வாறு அழைக்க முடிகிறது. அந்நபர் தீடீரென்று மயங்கிக் கிழே விழலாம். அவரது முகம் அடிக்கடி சிவந்தும் கரகரப்பான சுவாசமும் நாடித்துடிப்பு திடமாகவும், மெதுவாகவும் இருக்கும். அவர் பலமணி நேரங்களுக்கு அல்லது பல நாட்களுக்கு (கோமா) சுயநினைவு இன்றி இருப்பார்.



அவர் உயிருடன் இருந்தால் பேசுவதற்கும், பார்ப்பதற்கும், சிந்திப்பதற்கும் சிரமப்படுவார். மேலும் அவரது முகத்தின் அல்லது உடலின் ஒரு பக்கத்தில் செயலிழந்து போகக்கூடும். சிறிய அளவிலான பாரிசவாயுவினால் சுய நினைவை இழக்காமலே மேலே சொன்ன பிரச்சனைகள் மட்டும் ஏற்படலாம்.

பாரிசவாயுவினால் பாதிக்கப்பட்ட பிரச்சினைகள் சில காலங்களில் மெல்ல மெல்லச் சரியாகலாம்.

சிகிச்சை முறைகள் :

நோயாளியைப் படுக்கையில் தன் கால்களைவிடத் தலை சிறிது உயரத்தில் இருக்கும்படி படுக்க வைக்கலாம். அவர் சுயநினைவின்றி இருந்தால் அவரின் எச்சில் (அல்லது வாந்தி) நுரையீரலுக்குள் சென்று விடாதபடி அவரது தலையை பின்புறமாகவும் மறுபக்கமாவும் திருப்பவும். சுயநினைவின்றி இருக்கும்போது உணவு, மருந்து, நீர், திரவம் எதையும் வாய்வழியே கொடுக்க வேண்டாம். முடிந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

பாரீசவாயுக்குபின் அவர் பாதியளவு வாதநோயால் தாக்கப்பட்டிருந்தால் கம்பு கொண்டு நடக்க உதவவும். மற்றும் அவரது நல்ல நிலையில் உள்ள கையின் உதவியால் அவரின் பணிகளை அவரே செய்து கொள்வதற்கு உதவி செய்யவும். அவர் அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்யவோ, கோபப்படவோ கூடாது.

தடுப்புமுறை : ~~இதற்கு முந்தைய பக்கத்தை பார்க்கவும்.~~ ஆஸ்பிரின் மாத்திரை எடுப்பதால் பாரிச வாயுவைத் தடுக்கலாம்.

குறிப்பு : இளவயது அல்லது நடுவயதினருக்குத் திடீரென பாரிசவாயுவுக்கான அறிகுறிகள் ஏதுமின்றி முகத்தின் ஒரு பக்கத்தில் ஏற்பட்டால் அது தற்காலிக வாதம் (பெல்ஸ் பால்ஸி) ஆகும். பெரும்பாலும் இந்நோய் சில வாரங்கள் அல்லது சில மாதங்களில் தானே சென்று விடும். பொதுவாக காரணம் ஏதும் தெரிவதில்லை. சிகிச்சை ஏதும் தேவையில்லை. ஆனால் சூடான நீரில் ஒத்தடம் உதவி புரியும். ஒரு கண் எப்போதும் இமைக்க முடியவில்லை என்றால் கண்களை உலரும் தன்மையிலிருந்து காப்பதற்கு கண்களை பாண்டேஜ் துணி கொண்டு கட்டி வைக்கவும்.)

காதுகளில் இரைச்சலுடனும் தலை சுற்றலுடனும் கூடிய செவிட்டுத் தன்மை :

வலியின்றி, அறிகுறிகளின்றி, மெதுவாக வரும் செவிட்டு தன்மை பெரும்பாலும் குணப்படுத்தமுடியாது. கேட்கும் கருவி ஒன்றே அதற்கு உதவும். காதுத் தொற்றுகளினாலும் சில நேரம் செவிட்டுத் தன்மை ஏற்படலாம்.

வயதானவர்களுக்கு ஒரு காது அல்லது இரண்டிலும் அதிக இரைச்சலுடன் கடுமையான கிறுகிறுப்புச் சேர்த்து காது கேட்கும் திறன் இழப்பு ஏற்படலாம். அத்துடன் காதினுள் ரீங்காரமிடும் சப்தத்துடன் இருப்பின் அது மேனியெர்ஸ் நோயாகும். நோயாளி டயமின் ஹைட்ரிநேட் போன்ற கிஸ்டமின் எதிர்ப்பிகளை எடுத்துக் கொண்டு அவ்வறிகுறிகள் போகும் வரை படுக்கையில் ஓய்விலிருக்க வேண்டும். உணவில் அவர் உப்பு சேர்க்கக் கூடாது. உடனே அவருக்குச் சரியாகவில்லை என்றால் அவருக்கு மீண்டும் அப்பிரச்சினைகள் ஏற்படுமாயின் உடனே மருத்துவ ஆலோசனைப் பெறவும்.

நீரிழிவு :

நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு – இரத்தத்தில் அதிகளவு சர்க்கரை இருக்கும்.

அறிகுறிகள் :

- எப்போதும் தாகம்
- அடிக்கடி அதிக அளவு சிறுநீர் கழித்தல்
- விவரிக்க முடியாத சோர்வு
- அரிப்பு மற்றும் நாட்பட்ட தோல் தொற்றுகள்
- அடிக்கடி பசித்தல்

கடுமையான நீரிழிவுப் பாதிப்பெனில்

- எடை குறைவு
- கை, கால்களில் உணர்வற்ற அல்லது வலி,
- பாதங்களில் ஏற்படும் குணமாகாத புண்கள்
- சுயநினைவை இழத்தல்

இந்த அறிகுறிகள் மற்ற நோய்களாலும் ஏற்படலாம். ஒருவருக்கு நீரிழிவு உள்ளதா என அறிய அவரது சிறுநீரைப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

சிறுநீரைப் பரிசோதிக்கும் சுருக்கமான வழி ஒன்று யாதெனில், பிரத்யேக காகிதப் பட்டைகள் (எடுத்துக்காட்டாக, யூரிஸ்டிக்ஸ்) கொண்டு சிறுநீரில் நனைக்கும்போது அதன் நிறம் மாறினால், நீரிழிவு உள்ளது என்று பொருள்.

40 வயதுக்கு மேல் நீரிழிவு ஏற்பட்டால், சரியான உணவின் மூலம் மருந்துகளின்றியே குணப்படுத்தி விடலாம், நீரிழிவு நோயாளியின் உணவு மிக முக்கியமானது. எனவே, வாழ்வின் இறுதிவரை அதைக் கவனமுடன் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

நீரிழிவுக்கான உணவு : குண்டானவர் நீரிழிவு இருந்தால் அவர்களின் எடை இயல்பாகும் வரை குறைக்கவும். நீரிழிவு நோயுடையவர்கள் சர்க்கரை மற்றும் இனிப்பு பதார்த்தங்கள் உண்ணக் கூடாது. அதிகளவு புரதம் நிறைந்த (முட்டை, மீன், பீன்ஸ், அடர்பச்சைக் கீரைகள், கொட்டைகள், இளம் மாமிசம், போன்றவை) உணவுகளையும், குறைந்த மாவுப்பொருட்கள் நிறைந்தவற்றையும் உண்ணவும்.

சில நீரிழிவு நோயுள்ள இளம் வயதினருக்கு சில சமயம் சப்பாத்திக்கள்ளி சாறு குடிப்பது நல்லது. தயாரிக்க கள்ளியை சிறிது சிறிதாக வெட்டி அதை நசுக்கிச் சாறு பிழியவும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று உணவிற்கு முன்பாக 1 1/2 கப் அருந்தவும்.

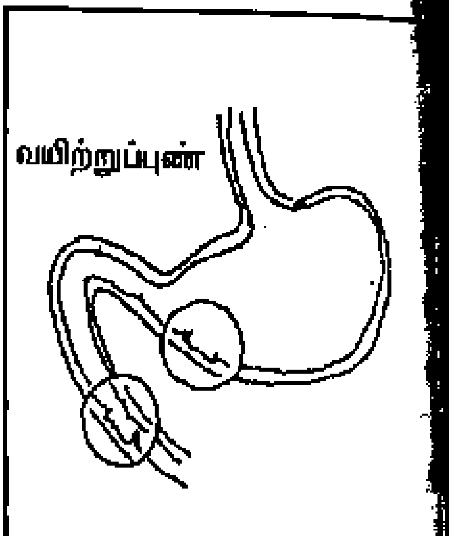
தொற்று மற்றும், தோல் காயங்களிலிருந்து விடுபட உணவிற்குப்பின் பற்களை கழுவவும். தோலை சுத்தமாக வைக்கவும். பாத தொற்றுகளை தடுக்க எப்பொழுதும் பூட்ஸ் அணியவும். பாதங்களில் ஏற்படும் சீரற்ற ஓட்டத்திற்கு (கருமை, உணர்வற்று) பாதத்தை மேலே தூக்கி ஓய்வாக வைக்கவும். சிபாரிசு செய்யப்பட்ட முறையையே சுருள் சிரை நோயுள்ளவர்களும் செய்யலாம்.

அமிலம் காரணத்தால் ஜீரணமின்மை, நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றுப்புண்

ஜீரணமின்மை, நெஞ்செரிச்சல் போன்றவை பெரும்பாலும் மசாலா உணவு, அதிக உணவு, சாராயம், அருந்துவதால் ஏற்படுகிறது.

இது வயிற்றில் அமிலம் சுரத்தலை அதிகமாக்கி வயிற்றில் மட்டும் நெஞ்சின் மையைப் பகுதியில் எரிச்சல் உண்டுபண்ணுகிறது. சிலர் அஜீரணத்தால் ஏற்படும் நெஞ்செரிச்சலை இதய நோய் என்று தவறாக கருதுகின்றனர். படுத்திருக்கும் பொழுது நெஞ்சுவலி அதிகமிருந்தால் அது நெஞ்செரிச்சலாகவும் இருக்கலாம். அடிக்கடி ஏற்படும் அமிலம் சுரத்தலால் அஜீரணம் ஏற்பட்டால் அது வயிற்றுப்புண்ணின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

வயிற்றுப்புண் என்பது அதிக அளவு அமிலச்சுரப்பால் வயிற்றில் அல்லது சிறுகுடலில் ஏற்படும் சிறிய புண். இது வயிற்றின் நடு மையத்தில் நெடுநாளைய (சூரானவலியை) ஏற்படுத்துகிறது. அமில அஜீரணத்தால் ஒருவர் உண்ணும்போதோ, அதிக அளவு நீர் அருந்தும்போதோ வயிற்றில் வலி குறைகிறது. உணவு உண்ட பின்பு ஒரு மணிநேரத்திற்கோ, அல்லது அதற்கும் மேலாகவோ, உணவு உண்ணாமல் இருக்கும்போதோ அல்லது மது அருந்திய பின்போ, அல்லது கொழுப்பு நிறைந்த அல்லது மசாலா உணவுகள் உண்டபின்போ வலி மிகவும் அதிகமாகிறது. இரவிலே வலி இன்னும் அதிகமாகிறது. பிரத்தியேக பரிசோதனை (எண்டோஸ்கோபி) செய்யாமல், ஒருவருக்கு வயிற்றுப்புண் உள்ளதா இல்லையா என்பதை அறிய முடிவது சிரமம்.



வயிற்றுப்புண் கடுமையாக இருந்தால் வாந்தி, சில நேரம் அதனுடன் புது ரத்தம் அல்லது ஜீரணித்த ரத்தம் (காப்பிக் கொட்டை நிறத்தில்) கலந்த வாந்தி வரும். வயிற்றுப்புண் ஏற்படும் ரத்தம் கலந்த மலம் கருமையாக தார் (கீல் எண்ணை) போன்று இருக்கும்.

எச்சரிக்கை : சில வயிற்றுப்புண்கள் வலி இல்லாமல் இருக்கும். அதன் முதல் அறிகுறி வாந்தியில் ரத்தம் அல்லது கருமைநிற கட்டியான மலம். இது மருத்துவ அவசரம். அந்நபர் விரைவில் இரத்தத்தை இழந்து இறந்து விடுவார். விரைவாக மருத்துவ உதவி பெறவும்.

Obesity (குண்டாதல் (அ) உடல் பருமனாதல்)

அளவிற்கு அதிகமான கொழுப்பு உடலில் சேகரிக்கப்படுவதால் உடல் பருமன் அதிகரிக்கும். குறிப்பிட்ட வயதிற்குரிய எடையினை விட 10% அதிகரிப்பு உடல் பருமன் அதிகரிப்பு எனப்படும். அடிபோஸ் திசுக்களின் அசாதாரண வளர்ச்சியின் காரணமாக கொழுப்பு செல்களின் அளவு பெரிதாகிறது (அ) கொழுப்பு செல்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது (அ) இரண்டும் நடைபெறுகிறது. பொதுவாக உடல் பருமன் உடல் எடை குறியீட்டால் அளவிடப்படுகிறது. உடல் எடை குறியீடு ஆண்களுக்கு 30-க்கு மேலாகவும் பெண்களுக்கு 28.6-க்கு மேலாகவும் இருந்தால் உடல் பருமன் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. அதிக உடல் எடையானது பாலினம், உயரம் மற்றும் வயதின் சராசரிக்கு மேலாக இருப்பதின் அடிப்படையில் கணக்கிடப்படுகிறது. மேலும் தசை வளர்ச்சி (அ) உடலில் நீரை நிறுத்தி வைப்பதாலும் உடல் எடை அளவுக்கு அதிகமாகி, பருமனாகிறது.

வளர்ந்த நாடுகளில் உடல் பருமன் உணவுப்பற்றாக் குறையினால் முதியோர்களிடமும், குழந்தைகளிடமும் காணப்படுகிறது. சமீப காலத்தில் உடல்பருமனைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ளது. இருந்த போதிலும் 20-40% மக்களிடம் முதியோர்களிடமும் 10-20% குழந்தைகளிடமும் இக்குறைபாடு காணப்படுகிறது. செழிப்பான நாடுகளில் மட்டும் காணப்படுகிறது என்பது தவறான கருத்து. உண்மையாக, இது அனைத்து நாடுகளிலும் வேறுபட்ட படிகளில் காணப்படுகிறது.

Epidemiological factors

(உடல் பருமனாவதற்கு உரிய காரணிகள்) பல உள்ளது. அவற்றில்

(i) <u>வயது</u> - இது எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். பொதுவாக வயது கூடும் போது உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. சிசுக்களில் அதிக எடை இருந்தால் வயதான பின்னர் உடல் பருமனாகும் வாய்ப்பு மிகவும் அதிகம். மூன்றில் 1 பங்கு உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் குழந்தை பருவத்தில் உடல் எடை அதிகமாக இருந்தவர்களாக உள்ளனர். சாதாரணமான சிசுவை விட உடல் எடை அதிகமுள்ள சிசுவிற்கு அடிபோஸ் செல்கள் அதிகமாக உள்ளது. இதற்கு hyperplastic obesity - அதிக உடல் பருமனாதல் என்று பெயர். முதியோர்களிடம் hyperplastic obesity-யை குணப்படுத்துவது மிகவும் கடினமாகும்.

(ii) பாலினம் (Sex)

அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த Framingham என்ற ஆராய்ச்சியாளரின் கருத்துப்படி ஆண்களிடம் 21-35 வயதிற்குள் இந்த உடல் எடை காணப்படுகிறது. அதேபோல் பெண்களிடம் 45-49 வயது வரை இக்குறைபாடு காணப்படுகிறது.

(iii) மரபியல் காரணிகள் (Genetic factors)

மரபியலுக்கும் உடல் பருமனுக்கும் தொடர்பு காணப்படுகிறது. ஒத்த இரட்டைக் குழந்தைகளை வேறுபட்ட சுற்றுநிலைகளில் வளர்க்கும் போது உடல் எடை அதிகரிப்பது ஒரே மாதிரியாக காணப்படுகிறது.

(iv) உடல் செயலின்மை (physical inactivity)

உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு உடற்செயல் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இது ஒரு கேடு விளைவிக்கும் சுழற்சியாகும். உடலில் சக்தியானது குறைவாக வெளியேற்றப்படுகிறது. இதனால் உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது. அதிகமாக சக்தி வெளியேற்றப்பட்டால் உடல் எடை குறைக்கப்படுகிறது.

(v) சமூக-பொருளாதார நிலை (Socio-economic status)

செல்வம் மிகுந்தவர்களிடம் மட்டுமில்லாமல் குறைவான பொருளாதாரம் உள்ள மக்களிடையேயும் காணப்படுகிறது.

(vi) உணவு முறைகள் (Eating habits)

உணவு இடைவேளையின் போது இனிப்பு பண்டங்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் கொழுப்புப் பொருட்கள் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். அதிகமான கலோரி உள்ள உணவை சாப்பிடுவதால் உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது. தேவைக்கு அதிகமாக சக்தி உள்ள உணவை உட்கொள்ளும் போது அடிபோஸ் திசுவில் ட்ரைகிளிசரைடு அதிகமாக சேமிக்கப்படுகிறது. இதனால் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு, ஒரு குழந்தைக்கு 2000 கிலோகலோரிகள் தேவைப்படுகிறது. அக்குழந்தை ஒரு நாளைக்கு 100 கிலோ கலோரிகள் உணவை அதிகமாக எடுத்துக் கொண்டால் 1 வருடத்தில் 5 கிலோ எடை கூடுகிறது.

(vii) நாளமில்லா சுரப்பி அதிகமாக சுரத்தல் (Increased secretion of endocrine glands)

(viii) மனரீதியான காரணிகள் (Psychological factors)

இக்காரணிகள் உடல் பருமனுக்கு காரணமாகிறது. மன அமைதியில்லாத குழந்தைகளிடம் இக்குறைபாடு காணப்படுகிறது. மன அழுத்தம், வருத்தப்படுதல், ஏமாற்றப்படுதல் மற்றும் தனிமையாக இருத்தல் போன்றவை குழந்தை பருவத்தில் இருந்தால் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுகிறது.

உடல் பருமனை சுலபமாக அறிந்து கொள்ள முடிந்தாலும் குறிப்பிட்ட அளவீடுகளும் குறிப்புகளும் தேவைப்படுகிறது. பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் அளவுகளாவது கீழ்வருமாறு.

(1)

1) உடல் எடை (Body Weight)

உடல் எடை குறியீடு (BMI) – (Quetelets index)
(Body Mass Index)

$$\frac{\text{எடை (கிலோகிராம்)}}{\text{உயரம்}^2 \text{ (மீட்டர்)}}$$

BMI > 30 – ஆண்

> 28.6 – பெண்

① ஒருவருடைய உயரத்தின் அடிப்படையில் ஆரோக்கியமான உடல் எடையை மதிப்பிடுவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

② இரத்தத்தின் குளுக்கோஸ் அளவு மற்றும் உடலின் அடிப்படையில் ஆரோக்கியமான எடையை மதிப்பிடப்படுகிறது.

2) Ponderal Index

$$\frac{\text{உயரம் (செ.மீ)}}{\sqrt[3]{\text{உடல் எடை (கி.கி)}}}$$

PI – Adult = wt (kg) / height $(m)^3$

PI – child = wt (g) / height $(cm)^3$

3). Broca Index – சிறந்த எடையை உடல் பருமனை நிர்ணயிப்பதில் உயரம் மட்டுமே கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது

160 – 100 = உடல் எடை

= உயரம் (செ.மீ) minus 100 – 60

உதாரணமாக – ஒரு நபரின் உயரம் 160 செ.மீ இருந்தால் உடல் எடை (160 – 100) = 60 kg இருக்கும்.

4) Lorentz's Formula – இது உயரத்தையும் பாலின ஆண் / பெண்ணையும் மட்டுமே மதிப்பிடப்படுகிறது.

$$\text{உயரம் (cm)} - 100 - \frac{\text{உயரம் (cm)} - 150}{2 \text{ (பெண்) or } 4 \text{ (ஆண்)}}$$

5) Corpulence Index. ஒரு நபர் அசாதாரண அளவுடன் உடல் எடை மற்றும் உயரத்துக்கும் இடையிலான உறவு கணக்கிடப்படுகிறது.

$$\frac{\text{Actual weight}}{\text{Desirable weight}}$$ – இது 1.2 – க்கு அதிகமாகக் கூடாது

இதில் BMI மற்றும் Broca index மட்டுமே அதிகமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது

(2) தோல்மடிப்புகள் தடிப்பளவு (Skinfold thickness)

உடலில் உள்ள மொத்த கொழுப்பு அதிக விகிதத்தில் தோலுக்கடியில் அமைந்துள்ளது. இந்த தோல் மடிப்புகள் தடிப்பளவு அளக்கும் முறை அதிகமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த முறை துரிதமாகவும், பாதிக்காதவாறும் உடலில் உள்ள கொழுப்பை மதிப்பிடக்கூடிய முறையாகும். சில வகையான முறை (உ.ம்) Harpenden skin callipers பயன்படுத்தும் கேலிபர்கள் பயன்படுகிறது. இந்த முறையில் 4 இடங்களில் அளக்கப்படுகிறது. அவை நடு புஜத்தின் பின்புறமுள்ள முத்தலைத் தசைப்பகுதி (Mid-triceps), புஜத்தின் முன்புறத் தசைப் (biceps) பகுதி, தோள்பட்டை கீழ்ப்பகுதி (Subscapular), மற்றும் இடுப்பு மேல்பகுதி (Suprailiac) களாகும். இது ஆண்களுக்கு 40 mm-க்கு குறைவாகவும், பெண்களுக்கு 50 mm-க்கு குறைவாகவும் இருக்க வேண்டும்.

மேலும் உடலில் உள்ள கொழுப்பை அளக்க சரியான அளவீடுகள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அவை மொத்த

உடல் நீர், பொட்டாசியம் மற்றும் புரதத்தினை அகற்றுகிறது. இந்த நுட்பம் கடினமானது, தொடர்ந்து பயன்படுத்த முடியாது.

உடல் பருமனால் ஏற்படும் தீமைகள் (Hazards of obesity)

உடல் பருமனால் நோயும் இறப்பும் அதிகமாகிறது.

(i) அதிகமான நோய்கள் (Increased Morbidity) – இரத்த அழுத்த அதிகரிப்பு, இரத்தக் குழாய் அடைப்பு, இதய நோய், நீரிழிவு நோய், பித்தப்பை நோய் போன்றவை ஏற்படுகிறது. இது தொடர்பாக இடுப்பு நோய் போன்றவை ஏற்படுகிறது. இது தொடர்பாக உடல் இறுக்கம், முழங்கால் எலும்பு மூட்டு, இடுப்பு மூட்டு போன்ற நோய் மூட்டுவாதங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சையின் போது அபாயநிலை ஏற்படுகிறது. உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுகிறது.

(ii) அதிகமான இறப்பு (Increased Mortality)

சாதாரண எடை உள்ளவர்களை விட 20% அதிகமான எடைக்கு மேலாக உள்ள ஆண்களுக்கு அதிகமாக இறப்பு ஏற்படுகிறது. அதிக இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்தக் குழாய் அடைப்பு போன்ற நோயினால் அதிகமாக இறப்பு ஏற்படுகிறது. சிறுநீரக நோயினாலும் அதிக எண்ணிக்கையில் இறப்பு ஏற்படுகிறது. உடல் பருமன் உள்ளவர்களின் ஆயுட்காலம் குறைகிறது.

தடுக்கும் முறை மற்றும் கட்டுப்பாடு (prevention & control)

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து தடுக்கும் முறையை தொடங்க வேண்டும். குழந்தைகளை விட முதியோர்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது கடினமானது. உடல் எடையைக் குறைத்தால் உடல் பருமன் கட்டுப்படுத்தலாம். உணவுக்கட்டுப்பாடு, அதிக உடற்பயிற்சி முறையினால் உடல் பருமனை சரிப்படுத்தலாம்.

உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் சக்தி உள்ள உணவுகளை எளிய கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் கொழுப்புகளை குறைக்க வேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களை அதிகமாக சாப்பிட வேண்டும். அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்தில் குறைந்த சக்தி உள்ளது. இதை உட்கொள்வதன் மூலம் உடல் பருமனை தடுக்கலாம். உடலில் எரிக்கப்படும் சக்தியை விட எடுத்துக் கொள்ளும் உணவின் சக்தி அதிகமாக இருக்கக் கூடாது. இந்த முறையின் மூலம் உடல் எடையைக் குறைப்பதில் தோல்வி ஏற்பட்டால் அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இப்பயிற்சி எடையைக் குறைப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

உடற்பயிற்சி செய்வதால் அதிக சக்தி

...ளிக்கப்படுகிறது. மற்றும் பசியைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளை உட்கொள்வதால் உடல் பருமனைக் கட்டுப்படுத்தலாம். வயிற்று அறுவை சிகிச்சை, வயிற்று பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி, தாடைகளில் உலோகக் கம்பி பொருத்துதல் போன்ற சிகிச்சையால் கடினமான உணவு சாப்பிடுவது தடுக்கப்படுகிறது. இதனால் உடல் எடை குறைய வாய்ப்புள்ளது. உடல் பருமனால் திடீரென்று எடை குறையும் என்று நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது. சுகாதாரக் கல்வி மக்களுக்கு உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கும் உடல் பருமன் தடுப்பதற்கும் பயிற்சி அளிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

மனநோய் -(Mental ill-health)

மன நோயைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது கடினமானது. இந் நோய் பெரிய அளவிலும் (Major illness) சிறிய அளவிலும் (Minor illness) இருக்கிறது. பெரிய அளவில் உள்ள மனநோய்க்கு சைகோசஸ் (Psychoses) என்று பெயர். இந்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு உண்மை எது என்பது தெரியாது.

3 வகையான மனநோய்கள் உள்ளன. அவை

1. ஸைசோபெரினியா (Schizophrenia) - (Split personality)

இந்த வியாதி உள்ளவர்கள் கனவு உலகத்தில் வாழ்வது போல் வாழ்வார்கள்.

2. சைகோசஸ் (Manic Depressive psychoses)

அளவுக்கு அதிகமான சந்தோஷம் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

3. பெரானியா (Paranoia)

அளவுக்கு அதிகமான சந்தேகங்கள் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

Minor illness 2 வகைப்படுகிறது.

1. Neurosis (or) psychoneurosis.

இந்த நோய் உள்ளவர்களால் வாழ்க்கை சூழ்நிலைக்கு தகுந்த மாதிரி செயல்பட முடியாது. இது ஒரு பெரிய மனநோய் என்று சொல்ல முடியாது. இந்த நோய் உடையவர்கள் அதிகமாக பயப்படுவார்கள். பிடிவாதமாகவும் இருப்பார்கள்.

2. சிறப்பியல்புகள் மற்றும் உளநலமின்மை (personality and character disorders)

விளையாட்டுத் தனமான குணமுடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

மனநோய்க்கான காரணங்கள் (Causes of mental illhealth)

மனநோய் வருவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. மனநோய் குறித்து பல வரலாற்று செய்திகள் உள்ளது மற்றும் தெரிந்த காரணங்கள் உள்ளன. இதற்கு சமுதாயம் ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

தெரிந்த காரணங்கள்

1. உறுப்புகளோடு கூடிய நிலைகள் (Organic conditions)

Cerebral arteriosclerosis, neoplasm, metabolic diseases, neurological diseases, endocrine diseases and chronic diseases such as tuberculosis, leprosy, epilepsy etc.

2. பாரம்பரிய நோய் (Heredity)

மூதாதையர்களுக்கு இருந்தால் சந்ததிக்கு வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. (எ.கா) இரத்த பந்தத்திலிருந்து இந்த நோய் வரும்.

3. சமுதாய நோய் காரணிகள் (Social pathological causes)

இந்த நோய் வர உ காரணிகள்

சூழ்நிலை மற்றும் உளவியல்

இது அதிகமான வருத்தங்கள், அதிகமான சந்தோஷம், அதிகமான மன அழுத்தம், பதற்றம், மன இறுக்கம், குடும்பத்தின் மாற்றங்கள், வறுமை, விருப்பற்ற திருமணம், பாகப்பிரிவினை, [illegible], தொழிலில் ஏமாற்றம், மக்கள் நடமாட்டம், பணம் பற்றாக்குறை, துன்புறுத்தப்படுதல், ஒதுக்கப்படுதல், நீக்குதல் முதலியன காரணங்களாகும். இதற்கு சமுதாய காரணங்கள் மட்டுமல்லாமல் தனிப்பட்ட காரணங்களாலும் இந்த மனநோய் வர வாய்ப்புள்ளது.

சூழ்நிலை காரணங்கள்

மனநோய்க்கான பழக்க வழக்கங்கள்

1 நச்சுப் பொருட்கள்

கார்பன்-டை-சல்பைடு, பாதரசம், மாங்கனீஸ், [illegible], காரீயம், கூட்டுப் பொருட்கள் முதலியன.

2 Psychotropic drugs.

Barbiturates, alcohol, griseofulvin (antibiotic used against fungal infection of hair / skin)

3 ஊட்டச்சத்துக் காரணிகள்

தையமின், பைரிடாக்சின் குறைபாடு

4 Minerals

அயோடின் குறைபாடு.

5. <u>தொற்று நோய்க்காரணிகள்</u>

தொற்று நோய்கள் (measles, rubella) கருவுற்ற மீண்டும் மீண்டும் மற்றும் அந்த சமயத்திலும் மூளை வளர்ச்சி மற்றும் செயல்கள் பாதிக்கப்படுகிறது.

6. <u>மன அதிர்ச்சி காரணிகள்</u>

தலையோர விபத்து.

7. <u>Radiation</u>

நரம்பு வளர்ச்சியின் போது நரம்பு அதிகமான ஒளிக்கதிர்களை எளிதில் கிரகித்துக் கொள்கிறது.

<u>மனித வாழ்க்கை சுழற்சியில் சில கடினமான திருப்புகள்</u>

மன நோய்க்கான சில காரணங்கள் உள்ளது.

1. <u>Prenatal period</u>

பிரசவத்திற்கு முன்பு சில கர்ப்பிணிகளுக்கு மன அழுத்தம் அதிகமாக காணப்படும். அவர்களுக்கு வெளித்தோற்றத்தில் மட்டும் அல்லாமல் மன நெருக்கடியிலும் அதிகமாக கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

2. <u>First 5 years of Life</u>

முதல் 5 வருடங்களுக்குள் குழந்தைகளுக்கு வர வாய்ப்பு உள்ளது. இது வயது குழந்தைகளுக்கு நெருக்கமான உறவு, தாய், தந்தையிடமிருந்து தேவைப்படுகிறது. உறவு முறைகள் மனநோய்க்கு முக்கிய தேவையாக இருக்கிறது. இது சில ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

3. <u>பள்ளிக்குழந்தைகள்</u> (School child).

பள்ளிக்கு செல்லும் குழந்தைகளுக்கு எல்லா காரணத்திலும் மன நோய் உண்டாகிறது. பள்ளிக்கு செல்வதால் அக்குழந்தைகள் துன்புறுத்தப்படுகிற மாதிரியும் மனவெறுப்பினாலும் பருவத்தில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதனால் அவர்களுக்கு ஆரம்ப சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். இந்த மாதிரிலேயே மனநோய்க்கான சூழ்நிலை நன்றாக இருக்க வேண்டும். உள்ள குழந்தைகள் பழகும் சூழ்நிலை நன்றாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் இடையே நல்ல உறவு முறை ஏற்பட வேண்டும். வகுப்பில் நல்ல சூழ்நிலை இருக்க வேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியம்.

4. <u>வளர் இளம் பருவம்</u> (Adolescence)

சிறிய பருவம் முதல் வளர் இளம் பருவம் வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு நிறைய மனநோய் வர வாய்ப்பு உள்ளது. இது ஒரு ஆபத்து நிறைந்த பருவம். இதற்கு முக்கிய காரணங்கள் என்னவென்றால் இந்த பருவத்தில் தனிமையை விரும்புவார்கள்.

எதிர்பாலினரோடு ஈர்ப்பு ஏற்படும். இந்த பருவத்தில் அதிகமான சந்தோஷமாக இருக்க ஆசைப்படுவார்கள்.

5. Old Age (வயதான பருவம்)

வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் அதிக வயதுடையவர்களுக்கு மனநோய் அதிகமாக காணப்படுகிறது என்று சமீப காலத்தில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இவர்களுக்கு முதலில் இளமை பறிபோவது பணம் அதிகம் இல்லை என்ற உணர்வு ஏற்படும். மேலும் தனிமையாக இருக்கிறோம் என்ற உணர்வு அதிகமாக இருக்கும். பாதுகாப்பு இல்லை என்று கருதுவார்கள்.

வயதான வர்களுக்கு மனநோய் வருவதற்கு 7 முக்கிய காரணங்கள் இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

1. அன்பு தேவைப்படுகிறது
2. தன்னைச் சார்ந்தவர்கள் தன்னைச் சுற்றி இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள்.
3. தனிமையாக இருக்க வேண்டும் என்றும் நினைப்பார்கள்.
4. எதையும் சாதிக்க வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள்
5. தன்னை கண்டு கொள்ள வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள்
6. கடமை உணர்ச்சி உடையவர்கள் என்று நினைப்பார்கள்
7. தன்னை அநாதையானவன் என்று நினைப்பார்கள்

இது நிறைய வழிகளில் மாறுபாடு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

தடுப்பு முறைகள் -

3 தடுப்பு முறைகள் உள்ளன.

1. முதல் முறை

சமுதாயத்தின் அடிப்படையில் செயல்படுகிறது இதில் சமுதாய சூழ்நிலை அதிகப்படுத்தப்படுகிறது. சமுதாயம். மனவெழுச்சி மற்றும் வெளிப்படையான உணர்வு எல்லா மக்களுக்கும் தேவைப்படுகிறது. இச் சமுதாயத்திற்கு நன்றாக வாழக்கூடிய சூழ்நிலை, ஆரோக்கியமான உடல் நலமுடன் இருக்க வேண்டும்.

2. இரண்டாம் முறை

மனநோய் ஆரம்ப சூழ்நிலையிலேயே கண்டறிய வேண்டும். எதில் மன எழுச்சி தடைப்பட்டு இருக்கிறார்கள் என்பதை நாம் முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. பள்ளி 2. பல்கலைக்கழகம் 3. தொழில் துறை
4. பொழுதுபோக்கு இடம்.

இந்த மனநோயை [illegible] குணப்படுத்துவதை [illegible] இந்த மனநோயால் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களால் தான் [illegible] வேண்டும். அதுமட்டுமின்றி மன அழுத்த [illegible] [illegible] சிகிச்சை [illegible] வேண்டும்.

சமூகத்தில் ஆலோசித்து மனநோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். இன்று பல குடும்பத்தில் உள்ளவர்களும் மன நோயினால் [illegible]. பள்ளிகள், கல்லூரிகளில் [illegible] [illegible] ஆலோசனை [illegible] இந்த மனநோயை தடுப்பதற்கு உதவி செய்யும். குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் மனநோயாளிக்கு சிகிச்சையை அளித்துக் கொள்ள அவர்களை ஊக்கப்படுத்தவும்.

3. [illegible]

மனநோய் உள்ளவர்களுக்கு தகுந்த சிகிச்சை அளித்தால் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களும் மன மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பார்கள். சமுதாயத்தில் உள்ளவர்களும் மன அச்சத்துடன் இருக்க மாட்டார்கள்.

மனநோய்க்குரிய தேவைகள்

மனநோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்தால் மட்டும் போதாது. அவர்கள் மன நிம்மதியுடன் இருக்குமாறு பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1. ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை.
2. மறுவாழ்வு.
3. தனிப்பட்ட முறையிலும் கூட்டமாகவும் மனநோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.
4. மனநோய் பற்றி தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
5. தற்போதுள்ள மனநோய் மருத்துவமனைகளை அதிகரிக்க வேண்டும்.
6. அவர்களை அதிக அக்கறையுடன் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆல்கஹால் மற்றும் போதைப்பொருளை சார்ந்திருத்தல்

* ஆல்கஹால் அல்லது பிற போதைப்பொருட்களை நம்பியிருப்பதை மக்கள் அங்கீகரிப்பது பெரும்பாலும் கடினம். அவர்கள் உடல் வழியில் இருப்பதால் அல்லது அவர்கள் தூக்கம், இழப்பு, பதட்டம் அல்லது அதிர்ச்சி போன்ற கடினமான சூழ்நிலையை கையாள்வதால அவர்கள் இதை ஒரு தற்காலிகமான சூழ்நிலையாகக் காணலாம்.

* உங்களுக்கு சிக்கல் இருப்பதாக முதலில் சந்தேகிக்கும் போது உதவி கேட்பது முக்கியம். இதனால் மாற்றங்களைச் செய்ய நீங்கள் ஆதரவைப் பெறலாம். முந்தையதை நீங்கள் சிறப்பாக அடையலாம் - ஆனால் அது ஒரு போதும் தாமதமாகாது.

* நீங்கள் ஆல்கஹால் அல்லது பிற மருந்துகளை சார்ந்து இருப்பதாக நினைத்தால், உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள் அல்லது டைரக்ட்லைனை அழைக்கவும்.

ஆல்கஹால் அல்லது பிற மருந்து சார்ந்திருப்பதற்கான அறிகுறிகள்

- உணவு அல்லது தூக்கப்பழக்கத்தை மாற்றியது
- உங்கள் தோற்றத்தைப் பற்றி குறைவாக கவனித்துக்கொள்வது
- அதிகப்படியான மருந்துகளை குடிக்கும் அல்லது பயன்படுத்தும் நபர்களுடன் அதிக நேரம் செலவிடுவது
- சந்திப்புகள், வகுப்புகள் அல்லது பணி உறுதிமொழிகள் இல்லை
- நீங்கள் விரும்பிய செயல்களில் ஆர்வத்தை இழப்பது
- பள்ளியில், வேலையில் அல்லது சட்டத்தில் சிக்கலில் சிக்குவது
- குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் வாதங்களில் ஈடுபடுவது
- உங்களிடம் பொருள் துஷ்பிரயோகம் உள்ளதா என்று நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் கேட்பது
- வேடிக்கையாக அல்லது ஓய்வெடுக்க மருந்துகள் அல்லது ஆல்கஹால் ஆகியவற்றை நம்பியிருத்தல்
- இருட்டடிப்பு
- நீங்கள் தனியாக இருக்கும் போது போதைப்பொருள் குடிப்பது அல்லது பயன்படுத்தப்படுதல்
- நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரிடமிருந்து ரகசியங்களை வைத்திருத்தல்
- அதே உணர்வைப் பெறுவதற்கு உங்களுக்கு மேலும் மேலும் பொருள் தேவை என்பதை கண்டறிதல்

* அவர்கள் அக்கறை கொண்ட ஒரு நபருக்கு ஆல்கஹால் அல்லது போதைப்பொருள் பிரச்சனை இருப்பதை முதலில் அங்கீகரிப்பது குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் தான். அவர்கள்

வித்தியாசமாக செயல்படுவதை கவனித்திருக்கலாம் - திரும்பப்பெறுவது, எப்போதும் சோர்வாக இருப்பது, பெருகிய முறையில் விரோதம் அல்லது எளிதில் வருத்தப்படுவது, தங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை இருக்கிறதா என்று அவர்கள் நேராக வெளியே கேட்கலாம்.

* அது உங்களுக்கு நேர்ந்தால், நீங்கள் அச்சுறுத்தப்படுவதாக அல்லது விமர்சிக்கப்படுவதை உணரலாம். அவர்கள் உங்கள் நல்வாழ்வை கவனிக்க முயற்சிக்கிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ள முயற்சிக்கவும். ஒரு நேர்மறையான முதல் படி அவர்கள் சொல்வதைப் பற்றி கேட்பது, பிரதிபலிப்பது மற்றும் உங்களுடன் நேர்மையாக இருப்பது.

ஆல்கஹால் மற்றும் போதைப்பொருள் பிரச்சினையை அங்கீகரித்தல்

* ஆல்கஹால் அல்லது பிற மருந்துகளை சார்ந்து இருக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட வகை நபர் இல்லை. இது யாருக்கும் ஏற்படலாம்.
* எப்போதாவது ஒரு மருந்தின் பயன்பாடு அல்லது வலி நிவாரண மருந்துகளின் ஒரு மருந்து என தொடங்குகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, நேரம் செல்லும்போது கட்டுப்பாட்டை மீறலாம். இறுதியாக வலி அல்லது மன அழுத்த காலங்களில் ஒரே உணர்வைப் பெற அல்லது வலியைக் குறைக்க உங்களுக்கு பெரிய அளவு தேவைப்படுவதை நீங்கள் காணலாம்.
* இறுதியில், நீங்கள் நன்றாக உணர அல்லது உங்கள் நாள் முழுவதும் செல்ல மருந்தை சார்ந்திருக்கலாம்.

நீங்கள் ஆல்கஹால் அல்லது பிற மருந்துகளை சார்ந்திருப்பதற்கான பிற அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- பொருளுக்கு தீவிரமான தூண்டுதல்களைக் கொண்டிருத்தல். இது ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை அல்லது பல முறை இருக்கலாம்.
- அதே விளைவை பெற ஒரு பொருள் அதிகம் தேவை
- உங்களிடம் ஒரு நிலையான சப்ளை இருப்பதை உறுதிசெய்கிறது.
- நீங்கள் அதை வாங்க முடியாத போது கூட, பணத்தை செலவழிக்கிறீர்கள்.
- சமூக அல்லது பிற நடவடிக்கைகளை குறைத்தல்
- உங்கள் வேலை, குடும்பம் அல்லது படிப்பு பொறுப்புகளை பூர்த்தி செய்வதில்லை.
- உங்கள் ஆல்கஹால் அல்லது போதைப் பொருள் பயன்பாடு பற்றி மக்கள் கேட்கும் போது பொய் சொல்கிறீர்கள்
- சட்ட விரோதமான காரியங்களை செய்வதால் திருடுவது போன்ற பொருளை பெறலாம்.

- நீங்கள் பொருளின் செல்வாக்கின் கீழ் இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்டுவது போன்ற அபாயங்களை எடுத்துக் கொள்வது
- முயற்சி ஆனால் பொருளைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்த தவறிவிட்டது
- நீங்கள் பொருளை எடுத்துக் கொள்வதை நிறுத்த முயற்சிக்கும் போது திரும்பப் பெறுவதற்கான அறிகுறிகளை அனுபவிக்கிறீர்கள்

ஆல்கஹால் அல்லது பிற மருந்துகளின் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல் அல்லது நிறுத்துதல்

* ஆல்கஹால் அல்லது பிற மருந்துகளை குறைப்பது கடினம். ஏனென்றால் மீண்டும் மீண்டும் ஆல்கஹால் அல்லது போதைப்பொருள் பயன்பாடு உடலை மேலும் சார்ந்து, மூளையை மாற்றுகிறது.
* ஆல்கஹால் அல்லது பிற மருந்துகளைச் சார்ந்திருக்கும் நபர்களின் மூளை ஸ்கேன் பெரும்பாலும் மூளையின் பகுதிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை காண்பிக்கும். அவை கற்றுக் கொள்ளவும் நினைவில் கொள்ளவும் முடிவுகளை எடுக்கவும் உதவும்.
* நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிகச் சிறந்த விஷயம், நீங்கள் நம்பும் ஒருவருடன் பேசுவதே. எனவே இதை தனியாக மட்டும் நீங்கள் சமாளிக்க வேண்டியதில்லை.