National Cancer Society Malaysia

Giving Hope Celebrating Life

Beauty & Health

Bringing Education And Understanding To You

உடல் பருமன்

Bringing Education And Understanding To You

இணைந்து ஒத்துழைத்தவர்: Asia Cancer Forum

ஆதரவாளர்: astellas

40TH ANNIVERSARY OF THE LOOK EAST POLICY (LEP)

மொழி பெயர்ப்பாளர்கள்:
Nivaashiini C., Sathiya S.

பொருளடக்கம்

01 உடல் பருமன் என்றால் என்ன?

01 உடல் பருமன் எவ்வளவு பரவலானது?

02 ஏன் உடல் பருமன் என் ஆரோக்கியத்திற்கு மோசமானது?

02 உடல் பருமன் தொடர்பான புற்றுநோய்கள்?

03 உடல் பருமனை எவ்வாறு அளவிடுவது?

05 உடல் பருமனை தடுக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

07 உடல் செயல்பாடுகளுடன் தொடங்குதல்?

09 ஆரோக்கியமான எடைக்கு ஆரோக்கியமான உணவு?

12 நான் எப்படி போதுமான தூக்கத்தைப் பெறுவது?

13 மன அழுத்தத்தை நான் எப்படி சமாளிக்க முடியும்?

உடல் பருமன் என்றால் என்ன ?

- உலக சுகாதார அமைப்பின் (WHO) கூற்றுப்படி, அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவை அசாதாரணமான அல்லது அதிகப்படியான கொழுப்பைக் கொண்டிருப்பதாக வரையறுக்கப்படுகிறது.[1]

உடல் பருமன் எவ்வளவு பரவலானது?

தேசிய சுகாதாரம் மற்றும் நோயுற்ற ஆய்வு 2019 இன் படி,

2 இல் 1

மலேசியாவில் **பெரியவர்கள் அதிக எடை அல்லது பருமனாக** இருக்கின்றனர்[2]

2 இல் 1

மலேசியாவில் பெரியவர்களுக்கு **வயிற்றுப் பருமன்** உண்டு[2]

மேற்கோள்கள்:
1. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. World Health Organization; [cited on 2022 Dec 8]. Available from: https://www.who.int/news-roo m/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight
2. Institute for Public Health. National Institutes of Health (NIH). Ministry of Health Malaysia. National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019. Non-communicable diseases, healthcare demand, and health literacy: Key Findings [Internet]. 2020. [cited on 2022 Dec 8]. Available from: https://iptk.moh.gov.my/images/te chnical_report/2020/4_Infographic_Booklet_NHMS_2019_-_English.pdf

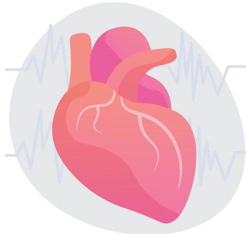
ஏன் உடல் பருமன் என் ஆரோக்கியத்திற்கு மோசமானது?

- அதிக எடை அல்லது பருமனாக இருப்பது புற்றுநோய் உட்பட பெரிய தொற்று அல்லாத நோய்களைப் பெறுவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.[3]

புற்றுநோய்

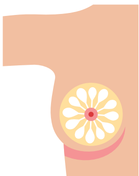
நீரிழிவு நோய்

அதிக இரத்தம் அழுத்தம்

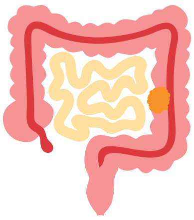


இருதய நோய்

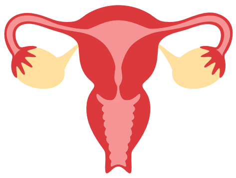
உடல் பருமன் தொடர்பான புற்றுநோய்கள்?



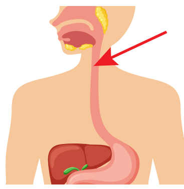
மார்பகம்
(Breast)



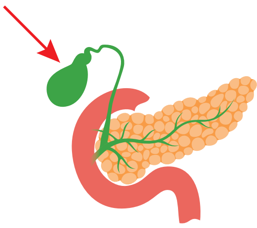
பெருங்குடல் மற்றும்மலக்குடல்
(Colon and rectum)



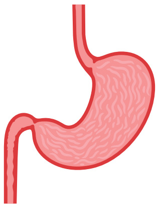
கருப்பை மற்றும் கருப்பை முட்டைகள்
(Uterus and ovaries)



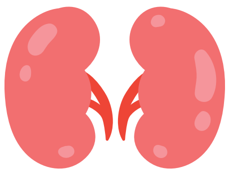
உணவுக்குழாயின் அடினோகார்சினோமா
(Adenocarcinoma of oesophagus)



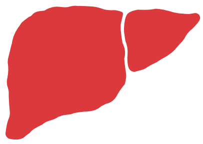
பித்தப்பை
(Gallbladder)



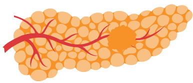
மேல் வயிறு
(Upper stomach)



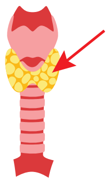
சிறுநீரகங்கள்
(Kidneys)



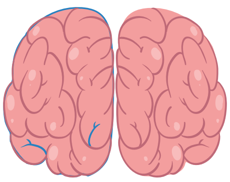
கல்லீரல்
(Liver)



கணையம்
(Pancreas)



தைராய்டு
(Thyroid)



மெனிங்கியோமா
(Meningioma)

மைலோமாக்கள்
(Multiple myeloma)

ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிப்பது புற்றுநோய் மற்றும் பிற முக்கிய நோய்களை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்க மிகவும் பயனுள்ள வழிகளில் ஒன்றாகும்.

மேற்கோள்கள்:
3. Centers for Disease Control and Prevention. Obesity and cancer [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/obesity/index.htm

| உடல் பருமனை எவ்வாறு அளவிடுவது?

முறை 1: உடல் நிறை குறியீட்டெண் (பிஎம்ஐ)[4]

- ஒரு நபர் அதிக எடை கொண்டவரா அல்லது பருமனாக உள்ளாரா என்பதைக் கண்டறிய பிஎம்ஐ பயன்படுத்தப்படுகிறது.

அதிக எடை என வரையறுக்கப்படுகிறது:
பிஎம்ஐ 23.0 - 27.4

உடல் பருமன் பின்வருமாறு வரையறுக்கப்படுகிறது:
பிஎம்ஐ 30 மற்றும் அதற்கு மேல்

அதை எப்படி கணக்கிடுவது?[4]

படி 1: உங்கள் காலணிகளை அகற்றி, உங்கள் பைகளை காலி செய்து, எடையிடும் இயந்திரத்தில் நிற்கவும். உங்கள் எடை இயந்திரத்தில் உள்ள எண்ணை உங்கள் எடையாகக் குறிப்பிடவும்.

படி 2: உயர அளவைப் பயன்படுத்தி உங்கள் உயரத்தை அளவிட உங்கள் முதுகை நேராக வைத்து சுவரைத் தொடவும். நேராகப் பாருங்கள். உங்கள் தலையின் மிக உயர்ந்த பகுதியை உங்கள் உயரத்துடன் இணைக்கும் எண்ணைக் கவனியுங்கள்.

படி 3: பின்வரும் சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்தி உங்கள் 'பிஎம்ஐ'யை கணக்கிடவும்:

$$\frac{\text{எடை (கிலோ)}}{[\text{உயரம் (மீ)}]^2}$$

மேற்கோள்கள்:
4. Ministry of Health, Malaysia. Clinical Practice Guidelines Management of Obesity [Internet]. Putrajaya, MY: Malaysia Health Technology Assessment Section (MaHTAS), Malaysia; 2023 [cited on 2023 Jun 26]. Available from: https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Endocrine/CPG_Management_of_Obesity_(Second_Edition)_2023.pdf
Ministry of Health Malaysia 2023 MOH/P/PAK/504.22(GU)-e

உடல் பருமனை எவ்வாறு அளவிடுவது? (தொடர்ச்சி)

முறை 2: இடுப்பு சுற்றளவு[4]

இதயம், கல்லீரல், கணையம், சிறுநீரகம் மற்றும் செரிமான உறுப்புகள் போன்ற உள் உறுப்புகளைச் சுற்றியுள்ள உடலில் உள்ளுறுப்புக் கொழுப்புகளின் அளவை **இடுப்பு சுற்றளவு** குறிக்கிறது. **இது வயிற்றுப் பருமனை**க் கண்டறியப் பயன்படுகிறது.

வயிற்றுப் பருமன் உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

வயிற்றுப் பருமன் பின்வருமாறு வரையறுக்கப்படுகிறது[5]:

- **ஆண்களுக்கு 90 செ.மீ அல்லது அதற்கு மேல்**
- **பெண்களுக்கு 80 செ.மீ அல்லது அதற்கு மேல்**

அதை எப்படி அளவிடுவது?[4]

படி 1: உங்கள் இடுப்பைச் சுற்றி டேப் அளவைக் கொண்டு வந்து, உங்கள் தொப்பை பொத்தானால் சமன் செய்யவும்.

படி 2: இது மிகவும் இறுக்கமாக இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். அளவிடும் போது உங்கள் வயிற்றை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

படி 3: மூச்சை வெளியே இழுத்து, டேப்பில் உள்ள எண்ணை உங்கள் இடுப்பு சுற்றளவாகக் குறிப்பிடவும்.

மேற்கோள்கள்:
5. Alberti KG, Zimmet P, Shaw J. Metabolic syndrome-a new world-wide definition. A consensus statement from the International Diabetes Federation. Diabetic Medicine. 2006;23(5):469–80. doi:10.1111/j.1464-5491.2006.01858.x

உடல் பருமனை தடுக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் எடையைக் கண்காணிக்கவும்

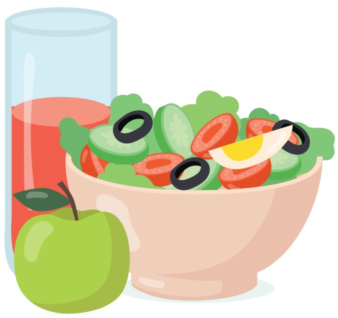
உங்கள் உடல் நிறை குறியீட்டெண் (பிஎம்ஐ) மற்றும் இடுப்பு சுற்றளவு ஆகியவற்றைக் கண்காணிக்கவும். சீரான உணவு மற்றும் போதுமான அளவு உடல் செயல்பாடுகளுடன் நீங்கள் சாதாரண வரம்பிற்குள் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.[6]

உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

அதிகமாக நகர்வதும் குறைவாக உட்காருவதும் அனைவருக்கும் மிகப்பெரிய பலன்களைத் தரும். உங்கள் செயல்பாட்டில் நீங்கள் கொண்டிருக்க வேண்டிய தீவிரத்தின் அளவு உங்கள் வயதைப் பொறுத்தது.[6]

பகுதியை கட்டுப்படுத்தவும் மற்றும் கலோரி அடர்த்தியான உணவு மற்றும் பானங்களை தவிர்க்கவும்

உங்கள் உணவுப் பகுதியைக் கவனியுங்கள் மற்றும் அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகள் (வறுத்த உணவுகள், துரித உணவுகள் போன்றவை) மற்றும் சர்க்கரை பானங்கள் அதிக கலோரிகளைக் கொண்டிருப்பதால் முடிந்தவரை தவிர்க்கவும். கலோரிகளின் அதிகப்படியான நுகர்வு எடை அதிகரிப்புக்கு பங்களிக்கிறது.[6]



அதிக பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுங்கள்

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது, இது வயிற்றை நிரப்பும், உங்கள் பசியைக் கட்டுப்படுத்தவும் செய்யும்.[6]

மேற்கோள்கள்:
6. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Obesity Prevention Source. Obesity Prevention Strategies [Internet]. 2012 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-prevention/

உடல் பருமனை தடுக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? (தொடர்ச்சி)

குறைவான தொலைக்காட்சி நேரம்

உங்கள் தொலைக்காட்சியின் முன் அமர்ந்திருப்பதை விட, அதிக நேரத்தை உடலை அசைக்கும் வேளைகளில் ஈடுபட்டால் உடல் பருமனாக இருப்பதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கலாம்.[6]

போதுமான நேரம் உறங்கவும்

நன்றாக உறங்குபவர்களை விட குறைவான தூக்கம் அல்லது தரம் குறைந்த தூக்கம் பெறுபவர்கள் உடல் எடையை எளிதாக அதிகரிப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஒருவர் ஒவ்வொரு இரவும் குறைந்தது 7 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும்.[6]

மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கவும்

தியானம் செய்வது அல்லது ஆரோக்கியமான செயல்களைச் செய்வது (படித்தல் அல்லது இசையைக் கேட்பது போன்றவை) உங்களை மகிழ்ச்சி படுத்தும். மன அழுத்தம் சிறப்பாக நிர்வகிக்கப்படும் போது, ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்ய நீங்கள் அதிக உந்துதல் பெறுவீர்கள்.[6]

மது அருந்தாதீர்

மது அருந்துதல் ஒரு நபரின் எடை அதிகரிக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இந்த அபாயங்களைக் குறைக்க மது அருந்துவதை முற்றிலும் தவிர்க்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.[6]

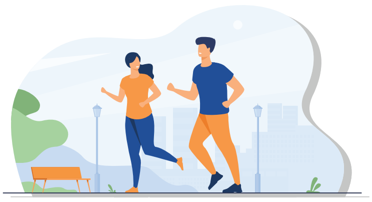
| உடல் செயல்பாடுகளுடன் தொடங்குதல்

சுறு சுறுப்பாக இருங்கள்

150 நிமிடங்கள்
வாரத்திற்கு நடுத்தரமான* ஏரோபிக் செயல்பாடுகள்[7]

நடைபயிற்சி, ஜாகிங், நீச்சல், டென்னிஸ் (இரட்டய்யர்), சைக்கிள் ஓட்டுதல், நடைபயணம், நடனம்

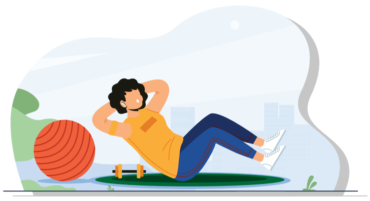
அல்லது



75 நிமிடங்கள்
வாரத்திற்கு கடுமையான** தசைகளை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்[7]

ஓட்டம், நீச்சல், டென்னிஸ் (ஒற்றையர்),ஜம்பிங் ரோப், ஏரோபிக் நடனம், கிக் பாக்ஸிங்

மற்றும்



குறைந்தது 2 நாட்கள்
வாரத்திற்கு தசை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்[7]

உடற்பயிற்சி பட்டைகள், எடை இயந்திரங்கள், அல்லது கையில் வைத்திருக்கும் எடைகள், புஷ்-அப்கள், புல்-அப்கள், குந்துகைகள், சில யோகா தோரணைகள் மற்றும் தை சி ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தவும்

கடினத்தை எப்படி அளவிடுகிறீர்கள்?

பேச்சு சோதனை பயன்படுத்துதல்

***நடுத்தரமான உடற்பயிற்சி**	மிதமான முயற்சி தேவை. உங்கள் மூச்சு கடினமாக உள்ளது, நீங்கள் வியர்க்க ஆரம்பிக்கிறீர்கள், நீங்கள் சாதாரணமாக பேசுவதை விட மெதுவாக பேசுவீர்கள்.[8]
****கடுமையான உடற்பயிற்சி**	அதிக முயற்சி தேவை. நீங்கள் வியர்த்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள், இடைநிறுத்தத்துடன் மட்டுமே பேச முடியும்.[8]

மேற்கோள்கள்:
7. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
8. Cancer Council Australia. "Exercise for people living with cancer"[Internet]. 2019. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org.au/assets/pdf/exercise-for-people-living-with-cancer

உடல் செயல்பாடுகளுடன் தொடங்குதல்? (தொடர்ச்சி)

தடையின்றி எப்படி உடல் செயல்பாடுகளை அதிகரிப்பது?[9]

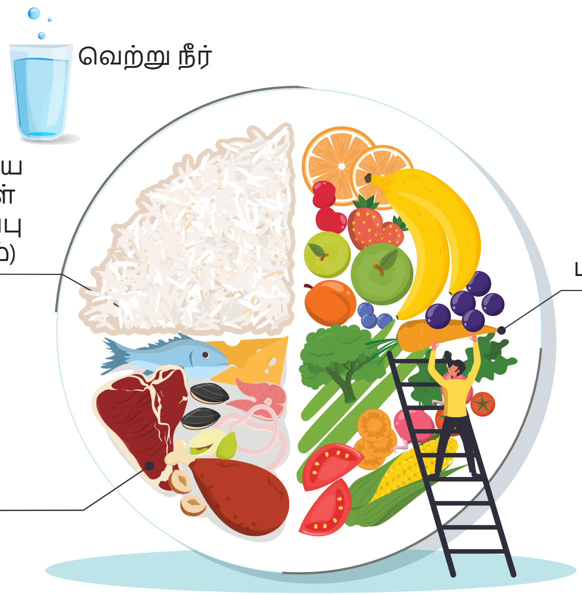
தடை	இதை முயற்சித்து பார்
உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருக்க எனக்கு நேரமில்லை	உடற்பயிற்சி செய்ய வாரத்திற்கு 30 நிமிட இடைவெளியுடன் தொடங்கவும்
வேலை முடிந்து வீட்டிற்கு வந்த பிறகு சோர்வாக உணர்கிறேன்	அதற்குப் பதிலாக வேறு சில நேரங்களில் உங்கள் உடற்பயிற்சியை திட்டமிடுங்கள், உதாரணத்திற்கு காலை வேலை
எனக்கு மோசமான ஒருங்கிணைப்பு உள்ளது	நடனத்திற்குப் பதிலாக நடைபயிற்சி போன்ற குறைவான ஒருங்கிணைப்பு தேவைப்படும் செயல்பாடுகளைத் தேர்வு செய்யவும்
என்னுடன் உடற்பயிற்சி செய்ய யாரும் இல்லை	உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒரு உடற்பயிற்சி குழுவைக் கண்டறியவும்

மேற்கோள்கள்:
9. Centers for Disease Control and Prevention. Overcoming barriers to physical activity [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/barriers.html

ஆரோக்கியமான எடைக்கு ஆரோக்கியமான உணவு?

ஆரோக்கியமாக உண்ணுங்கள்

கீழே உள்ள வரைபடம் மலேசியாவின் கால் கால்பாதி முறையைக் கொண்ட ஆரோக்கியமான தட்டை குறிக்கின்றது. ஆரோக்கியமான, சீரான உணவுக்கான காட்சி வழிகாட்டியாக இதைப் பயன்படுத்தவும்.[10]



பின்வரும் உணவுப் பொருட்களுக்கான பரிந்துரை:

	சிவப்பு இறைச்சி	500 கிராம்/ வாரத்திற்கு குறைவாக = 3 பனை இறைச்சியின் மொத்த அளவு[11]
	பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி	முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[11]
	தினசரி 2 தானியங்களுக்கு குறைவாக[11]	குறைந்தது 2 ஸ்லைஸ் பிரவுன் ரொட்டி + 0.5 கப் சமைத்த பழுப்பு அரிசி சாப்பிடுங்கள்
	தினமும் 2 பழங்கள் மற்றும் 3 வகையான காய்கறிகள்[11]	எ.கா. 1 ஆப்பிள் + 1 துண்டு தர்பூசணி + 12 தேக்கரண்டி சமைத்த இலை காய்கறிகள் சாப்பிடுங்கள்
	சர்க்கரை இனிப்பு பானங்கள்	முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[11]
	பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்	வாரத்திற்கு ஒருமுறை குறைவாக அல்லது முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[11]

மேற்கோள்கள்:
10. Panduan Pinggan Sihat Malaysia. Putrajaya (MY). Ministry of Health Malaysia; 2016. 50 p. Report No.: 1.
11. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: dietandcancerreport.org

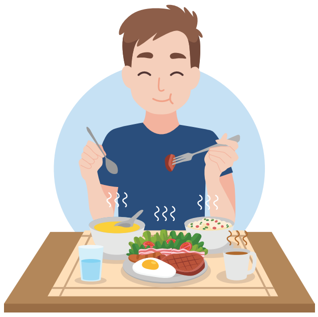
| ஆரோக்கியமான எடைக்கு ஆரோக்கியமான உணவு? (தொடர்ச்சி)

உணவு உட்கொள்ளும் பகுதிகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கான குறிப்புகள்[12]

காட்சி	தீர்வு
வெளியே உண்ணும் பொழுது பகுதி கட்டுப்பாடு	ஒரு நண்பருடன் ஒரு பகுதியைப் பகிரவும் அல்லது தேவையானதை விட அதிகமாக சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க உங்கள் உணவில் பாதியை அதன் பொட்டலத்தில் வைக்கவும்.
வீட்டில் உண்ணும் பொழுது பகுதி கட்டுப்பாடு	அணைத்து உணவுகளையும் வேறொரு தட்டுகளை பயன்படுத்தமால் ஒரே தட்டில் வைத்து உண்ணவும்.
தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டே உண்ணும் பொழுது பகுதி கட்டுப்பாடு	உணவுகளை அதன் பொட்டலங்களிலிருந்து எடுத்து உண்ணாமல், கிண்ணங்களில் வைத்து பகுதியாக உண்ணவும்.
சிற்றுண்டி	பழங்களுடன் கூடிய சிற்றுண்டி உங்களின் அடுத்த முக்கிய உணவில் அதிகமாக சாப்பிடுவதைத் தடுக்கலாம்.
'பார்வைக்கு வெளியே மனதிற்கு வெளியே'	ஆரோக்கியமற்ற உணவை கண்ணுக்கு தெரியாமல் உயரமான அலமாரியில் சேமிக்கவும். ஆரோக்கியமான உணவை கண் மட்டத்திற்கு நகர்த்தவும்.

மேற்கோள்கள்:
12. Centers for Disease Control and Prevention. How to Avoid Portion Size Pitfalls to help manage your weight [Internet]. 2022 [cited 2022 Dec 15]. Available from: http s://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html

ஆரோக்கியமான எடைக்கு ஆரோக்கியமான உணவு? (தொடர்ச்சி)



அதிகமாக சாப்பிடுங்கள், எடை குறைவாக இருங்கள்[13]

குறைவான கலோரிகளுடன் உங்களை நிரப்பும் உணவுகள் (இவற்றை அதிகம் சாப்பிடுங்கள்!)	ஒவ்வொரு கடியிலும் அதிக கலோரிகள் உள்ள உணவுகள் (இவற்றை குறைவாக சாப்பிடுங்கள்!)
பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் சாவி, கங்குங், பயாம், ப்ரோக்கோலி, தக்காளி, கேரட், தர்பூசணி, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை	**வறுத்த மற்றும் அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகள்** வறுத்த முட்டை, வறுத்த கோழி, தேங்காய்ப் பாலுடன் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு, பிரஞ்சு பொரியல், வறுத்த அரிசி அல்லது நூடுல்ஸ்
குறைந்த கொழுப்பு மற்றும் கொழுப்பு இல்லாத பால் பொருட்கள் குறைந்த கொழுப்பு அல்லது கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால், குறைந்த அல்லது கொழுப்பு இல்லாத தயிர், குறைந்த கொழுப்புடைய சீஸ்	**முழு கொழுப்பு பால் பொருட்கள்** முழு கொழுப்பு பால், முழு கொழுப்பு சீஸ், முழு கொழுப்பு ஐஸ்கிரீம்
குழம்பு அடிப்படையிலான சூப் காய்கறி சார்ந்த, கோழி, மீன் அல்லது இறைச்சி சார்ந்த சூப்	**கிரீம் கொண்ட சூப்** 'கிரீம்' கொண்ட காளான் 'சூப்', 'கிரீமி சிக்கன் சூப்', தேங்காய் பால் கொண்ட 'டாம் யாம் சூப்'
முழு தானியங்கள் பழுப்பு அரிசி, முழு கோதுமை ரொட்டி, முழு கோதுமை நூடுல்ஸ், பாப்கார்ன்	**அதிக கொழுப்பு அல்லது அதிக சர்க்கரை உணவுகள்** கறி பஃப்ஸ், வாழைப்பழ பொரியல், குரோசண்ட்ஸ், டோனட்ஸ், கேக்குகள்
ஊன்தசை இறைச்சி, கோழி, மீன் தோல் இல்லாமல் வறுக்கப்பட்ட கோழி, வேகவைத்த மீன், அரைத்த இறைச்சி	**இறைச்சியின் கொழுப்பு துண்டுகள்** தோல் கொண்ட கோழி, பன்றி இறைச்சி, ப்ரிஸ்கெட்டுகள், அரைத்த இறைச்சி (வழக்கமான)
பருப்பு வகைகள் (சோயாபீன் தயாரிப்பு, பீன்ஸ் மற்றும் பட்டாணி) டோஃபு, டெம்பே, சோயாபீன்ஸ், பருப்பு, பச்சை பட்டாணி, எடமேம், சிவப்பு பீன்	**உலர் சிற்றுண்டி உணவுகள்** உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், குக்கீஸ்கள், சர்க்கரை பூசப்பட்ட பிஸ்கட், கிரீம் பிஸ்கட், உலர்ந்த பழங்கள்

மேற்கோள்கள்:

13. Centers for Disease Control and Prevention. Eat more, weigh less? [Internet]. 2022 [cited 2022 Dec 15]. Available from: https://www.cdc.gov/healthyweight/he althy_eating/energy_density.html

நான் எப்படி போதுமான தூக்கத்தைப் பெறுவது?

- குறைவான தூக்கம் அல்லது தரம் குறைந்த தூக்கம் பெறுபவர்கள் உடல் எடையை எளிதாக அதிகரிப்பதாகக் கண்டறியப்படுகிறது.

- பெரியவர்கள் (18-60 வயது) நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையங்களால் (CDC) ஒரு இரவில் **ஏழு (7) அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மணிநேரம்** தூங்க வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்கள் வயதுக்கு ஏற்ப எவ்வளவு தூக்கம் தேவை என்பது மாறுப்படுகிறது.[14]

சிறந்த தூக்கத்திற்கான குறிப்புகள்[15]

- சீராக இருக்க. ஒவ்வொரு இரவும் ஒரே நேரத்தில் தூங்கச் செல்லுங்கள் மற்றும் ஒவ்வொரு காலையிலும் (வார இறுதி நாட்கள் உட்பட) அதே நேரத்தில் எழுந்திருங்கள்.
- உங்கள் படுக்கையறை இருட்டாகவும், அமைதியாகவும், வசதியான வெப்பநிலையிலும் (15.6°C முதல் 19.4°C வரை) இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.[16]
- படுக்கையறையில் இருந்து கணினிகள் மற்றும் ஸ்மார்ட்போன்கள் போன்ற அனைத்து மின்னணு பொருட்களையும் அகற்றவும்.
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு 6 மணி நேரத்திற்கு முன் அதிக உணவு, மது அல்லது காபி சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.[17]
- கொஞ்சம் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். பகலில் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது இரவில் எளிதாக தூங்க உதவும்.[18]

- பொதுவாக, தூங்குவதற்கு சுமார் **15 முதல் 20 நிமிடங்கள்** ஆகும்.[19] உங்களுக்கு தூங்குவதில் சிக்கல் இருந்தால், பின்வரும் தளர்வு நுட்பங்களை அடுத்த பக்கத்தில் முயற்சிக்கலாம்.

மேற்கோள்கள்:

14. Centers for Disease Control and Prevention. Are you getting enough sleep? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: https://www.cdc.gov/sleep/features/getting-enough-sleep.html
15. Centers for Disease Control and Prevention. Tips for better sleep [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: https://www.cdc. gov/obesity/strategies/index.html
16. Sleep Foundation. The Best Temperature for Sleep [Internet]. [cited on 2022 Dec 15]. Available from: https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/best-temperature-for-sleep
17. Drake C, Roehrs T, Shambroom J, Roth T. Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. J Clin Sleep Med. 2013 Nov 15;9(11):1195-200. doi: 10.5664/jcsm.3170. PMID: 24235903; PMCID: PMC3805807.
18. Johns Hopkins Medicine. Exercising for Better Sleep. [Internet]. 2021. [cited on 2022 Dec 15]. Available from: https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/exercising-for-better-sleep
19. Sleep Foundation. How Long Should It Take to Fall Asleep? [Internet] Nov 2022 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: https://www.sleepfoundation.org/sleep-faqs/how-long-should-it-take-to-fall-asleep

மன அழுத்தத்தை நான் எப்படி சமாளிக்க முடியும்?

- மன அழுத்தம் சிறப்பாக நிர்வகிக்கப்படும் போது, ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்ய நீங்கள் அதிக உந்துதல் பெறுவீர்கள்.

தளர்வு நுட்பங்கள்[20]:

தியானம்
(Meditation)
நிகழ்காலத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், தளர்வு பயிற்சியை மேம்படுத்தவும் ஒலி, படம் அல்லது உங்கள் சொந்த மூச்சு போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

முற்போக்கான தசை தளர்வு
(Progressive muscle relaxation)
ஒரு நேரத்தில் ஒரு தசைக் குழுவில் கவனம் செலுத்துங்கள், உங்கள் தலையில் இருந்து தொடங்கி, உங்கள் கால்களுக்கு கீழே செல்லுங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட தசைக் குழுவை 5 விநாடிகளுக்கு இறுக்குவதன் மூலம் தொடங்கவும், பின்னர் நீங்கள் ஓய்வெடுக்கும்போது மூச்சை வெளியேற்றவும். பதற்றத்திற்கும் தளர்வுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தில் கவனம் செலுத்துவது முக்கியம்.[21]

தளர்வு சுவாசம்
(Relaxation breathing)
உங்கள் சொந்த சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள், உங்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகள் ஓய்வெடுக்கும். உங்கள் மூக்கு வழியாக 5 விநாடிகள் சுவாசிக்கவும், பின்னர் 5 விநாடிகளுக்கு உங்கள் வாய் வழியாக சுவாசிக்கவும். குறைந்தது 5 நிமிடங்களாவது இதைச் செய்யுங்கள்.[22]

கற்பனை
(Imagery)
கண்களை மூடிக்கொண்டு அமைதியான சூழ்நிலையில் உங்களை கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

மேற்கோள்கள்:
20. Centers for Disease Control and Prevention. Relaxation techniques [Internet]. 2020 [cited on 2022 Dec 15]. Available from:https://www.cdc.gov/niosh/emres/longhourstraining/relax.html
21. Centre for Clinical Interventions, Government of Western Australia. CCI Information Sheets: Panic - Progressive Muscle Relaxation [Internet]. [cited 2022 Dec 15]. Available from: https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Panic/Panic---Information-Sheets/Panic-Information-Sheet---05---Progressive-Muscle-Relaxation.pdf
22. National Health Services (NHS UK). Breathing exercises for stress. [Internet]. [cited 2022 Dec 15]. Available from: https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/

National Cancer Society Malaysia
Giving Hope Celebrating Life

Asia Cancer Forum | Asia Cancer Forum

astellas

40TH ANNIVERSARY OF THE LOOK EAST POLICY (LEP)

எழுத்தாளர்கள்

Dr Alagu Manthiram A/L Ramasamy,
MD (CSMU) Doctor (KKM)

Dr Alessio Panza,
MD (UNIPV), MCommH (UOL), DTMH

Dr Caryn Chan Mei Hsein,
PhD in Psychosocial Oncology (UM) B.S(Psych)

Chan Wan Thung,
BSc (Hons) Nutritions & Dietetics (IMU)

Dr Chin Yu Aun,
MBBS (SEGi)

Dr Dalilah Kamaruddin,
MBBS (King Edward Medical College, Lahore, Pakistan), MBA (Uni of West Scotland)

Prof Elil Renganathan,
MD (Uni of Bonn, Germany) PhD, MSc from University of London

Dr Feisul Idzwan Bin Mustapha,
MBBS (UNEW) upon Tyne (UK) MPH (Epidemiology & Biostatistics) (UKM)

Assoc Prof Dr Foong Chan Choong,
BScEd (UM), PhD (UM), FAIMER Fellow,

Dr Han Albert Dicken,
MBBS (MAHE)

Dr Hong Wei-Han,
Bsc Chemistry (UTM), MEd (UM), PhD (Medical Education, UM)

Dr Isabelle Soerjomataram,
MD, PhD in Cancer Epidemiology (EUR)

Dr Janice Hew Pei Fang,
DDS (UKM)

Dr Jessica Canute,
MD(USM)

Dr Kavinash Loganathan,
BSc (Hons) (Medical Bioscience, Monash University), PhD (Neuroscience, Monash University)

Dr Mah Wen Yi,
MB BCh BAO (NUI)

Mahirah Binti Ma'som,
BSc (Hons) Biomedical Science (UniShef)

Marie Ishida,
MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,
BBiotech (ANU), PgCert Global Tabacco Control (JHSPH), MSciComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,
MB, BCh BAO (NUI, RCSI) LRCP & SI

Mohamad Ishak Ahmad Abir,
BSc in Public Health (SHSU)

Prof Dr Mohammad Nasir Bin Bistamam,
PhD in Psychology (Counselling) M.Ed. (Counselling) B.Ed.

Nariza Alysa Azryn,
BBiomed (UniMelb)

Prof Dr Nirmala A/P Bhoo Pathy,
PHD in Breast Cancer Risk Factors and Outcome (Netherlands) MSc Clinical Epidemiology-Hons

Dr Noraryana Binti Hassan,
MBBS (Malaya), MPH Health Promotion (UNIMAS)

Dr Norie Kawahara,
PhD (Medical Science, JuntendoU), Cross-boundary Cancer Studies (UTokyo)

Dr Ruthresh Rao Subramanyan,
MBBS (UniSZA)

Assoc Prof Dr Samsiah Binti Mohd Jais,
PhD in Counselling from University of South Australia M. Psych (UKM) B.A(Psych) (UMKC,US)

Prof Dr Sanjay Rampal A/L Lekhraj Rampal,
PhD in Epidemiology from Johns Hopkins University

Dr Sathirakorn Pongpanich,
PhD in Health Economics and Health Policy and Management (JHU), UCLA & Harvard

Shigeru Matsui,
Bachelor of Engineering (Toyama Prefectural U)MSciComm (ANU)

Teppei Sakano,
Allm CEO/FOUNDER, DeNA Medical Business Unit Head, Japan Medical Venture Association Director, Tohoku University Appointed Professor, Tokyo Medical and Dental University

Thaarenee Wiswannadan,
BSc Nutrition (AU), MSc Public Health Nutrition (UKM)

Dr Tomoko Matsushita,
PhD (Urban Engineering, UTokyo), Registered Architect (Japan)

Prof Dr Victor Hoe Chee Wai Bin Abdullah,
PhD in Occupational Health and Safety from Monash University MPH MPH (Occupational Health) ME (Safety, Health and Environment) MOSH from the University of Turin and the International Labour Organization

Dr Vignesvari Subramaniam,
MBBS (MAHSA), GCFM

Dr Vijayan Munusamy,
MD, mMED (UM). Pg Diploma and Master in Respiratory Medicine (South Wales, UK)

Dr Wong Ping Foo,
MBBS (IMU), DR FAM MED (UKM), FRACGP (AUS), MAFP (MAL), AM (MAL)

Zen-U Hotta,
ABD (Engineering, UTokyo),Certified Advanced Social Researcher (JASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,
DPMP MBBCh, BAO, LRCPI, LRCSI (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,
MD(UA) M.CommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)

National Cancer Society Malaysia,
No. 66, Jln Raja Muda Abdul Aziz, 50300, Kuala Lumpur, Malaysia
உதவி எண்:1-800-88-1000 மின்னஞ்சல்:help@cancer.org.my
இணையதளம்:beauty.cancer.org.my