



To view a set of 16 slide materials on NCDs, use the scroll option.

This material is developed by  
**Madras Diabetes Research Foundation (MDRF), Chennai**  
and the  
**World Health Organization (WHO) New Delhi**  
under the GOI-WHO collaborative programme 04-05.

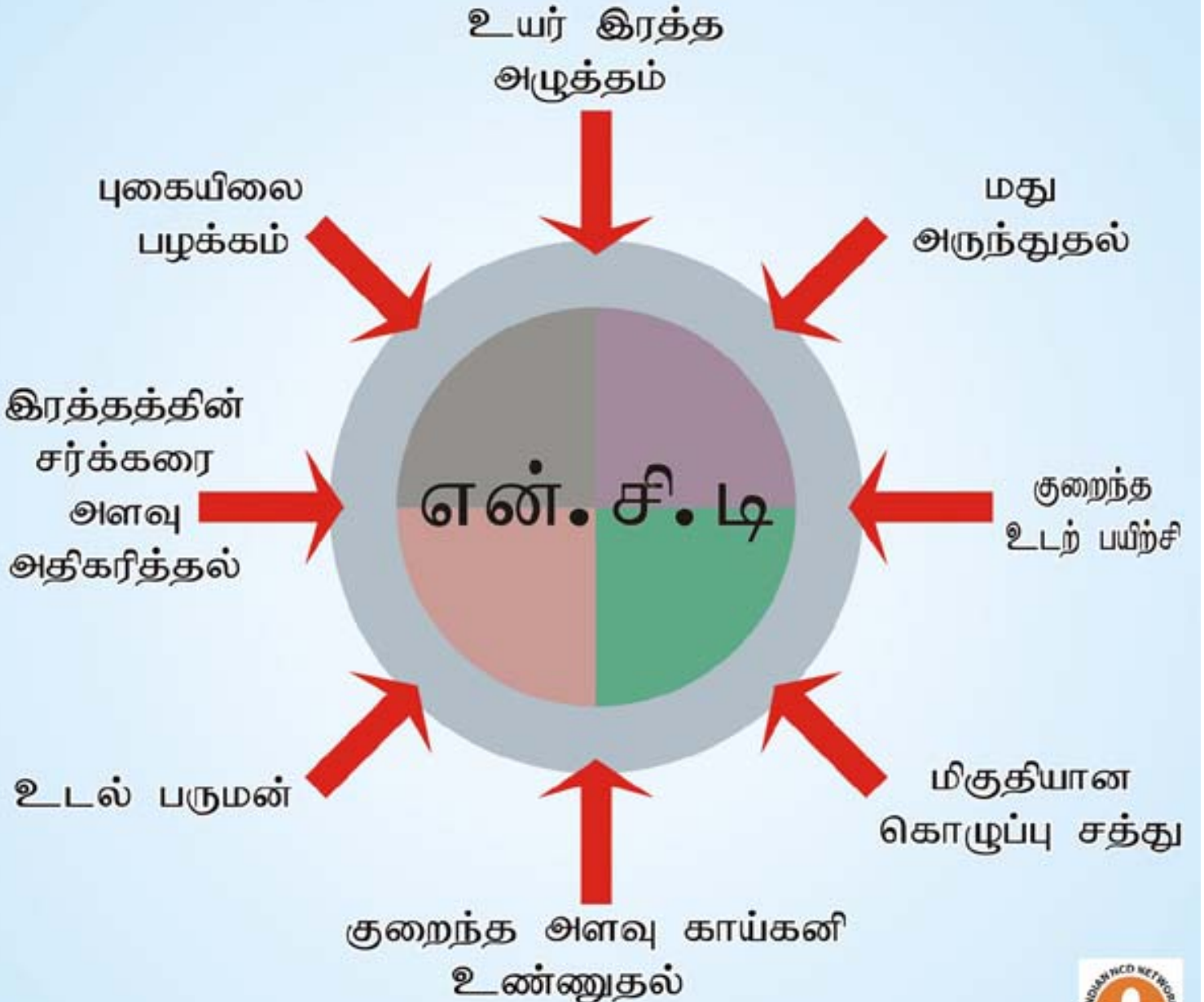
This education material is copyright protected and may not be copied/ reproduced or altered.

# தொற்றும் தன்மையற்ற நோய்கள் (என்.சீ.டி)

தொற்றும் தன்மையற்ற நோய்களாவன:

- இருதய சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
- நீரிழிவு நோய்
- நாட்பட்ட நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
- புற்று நோய்

ஆபத்து விளைவிக்கும் காரணிகள்



# இரத்த அழுத்தமும் தொற்றும் தன்மையற்ற நோய்களும்

'உயர் இரத்த அழுத்தம் - மிகவும் ஆபத்தானது'

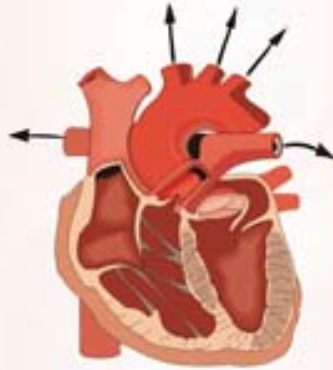
உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை  
அறிந்து கொள்ளுங்கள்

- ▶▶ மாரடபைப்பு
- ▶▶ பக்க வாதம்
- ▶▶ சிறு நீரக பாதிப்புகள்



சாதாரண இரத்த அழுத்தம்\*!

இருதயம்  
சுருங்குதல்



சிஸ்டோலிக் இரத்த அழுத்தம்  
130 அல்லது அதற்கு குறைவாக

இருதயம்  
விரிவடைதல்



டயாஸ்டோலிக் இரத்த அழுத்தம்  
80 அல்லது அதற்கு குறைவாக

\*குறிப்பு: இரத்த அழுத்தமானது வயதைப் பொறுத்து வேறுபடும்

# உயர் இரத்த அழுத்தம்

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான காரணங்கள்



இரத்த கொதிப்புள்ள  
குடும்ப பிண்ணனி



அதிக உடல்  
எடை அல்லது  
பருமன்



அதிகமாக மது  
அருந்துதல்



அதிக உப்பை  
சேர்த்துக்கொள்ளுதல்



சிறு நீரக பாதிப்பு

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஒருவருக்கு இருப்பின் அவர்  
செய்ய வேண்டியது என்ன?

- உடல் எடையை சீராக பராமரிக்கவும்
- உடற்பயிற்சியை அதிகரிக்கவும்
- உடல் ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளவும் -  
உப்பு மற்றும் கொழுப்பு குறைந்ததாகவும் காய்கறி  
பழங்கள் அதிகமாகவும்



- புகை பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதை தவிர்க்கவும்



- உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அடிக்கடி தவறாமல் பரிசோதிக்கவும்



# மிகச் சரியான உடல் எடை என்றால் என்ன?



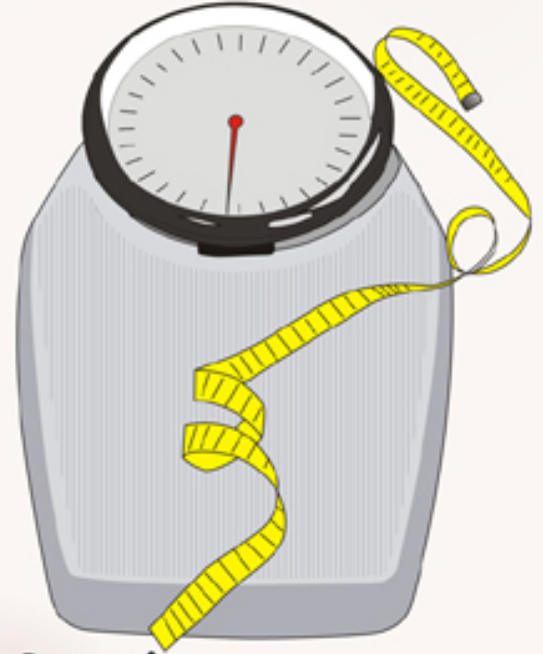
சரியான உடல் எடை என்பது



உங்கள் உயரம், வயது மற்றும் பாலினத்தைப் பொறுத்து அமைகிறது

உடல் எடையை சரியான அளவில் பராமரிப்பதன் மூலம் கீழ்க்காணும் நோய் வாய்ப்புகளை பெருமளவில் குறைக்கலாம்:

- இருதய நோய்
- நீரிழிவு
- பக்கவாதம்
- மன அழுத்தம்
- புற்று நோய்கள்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- இரத்தத்தில் கொழுப்புச்சத்து மிகுதியாதல்



உடல் எடை அளவிற்கு அதிகமாகும் போது, தொற்றும் தன்மையற்ற நோய்களின் ஆபத்தும் அதிகமாகின்றது

# உடல் எடை உயர் அட்டவணை ( ) என்றால் என்ன?



$$\text{உடல் எடை உயர் அட்டவணை (BMI)} = \frac{\text{உடல் எடை (in kilograms)}}{\text{உயரம் (in metres)}^2}$$

BMI < 18 Kg/m <sup>2</sup>	: குறைவான உடல் எடை
" 18-23 Kg/m <sup>2</sup>	: சரியான உடல் எடை
" 23.1- 25 Kg/m <sup>2</sup>	: அதிக உடல் எடை
" > 25 Kg/m <sup>2</sup>	: உடல் பருமன்



நினைவில் கொள்ளுங்கள்  
உடல் பருமனானது ஆரோக்கியமானதல்ல

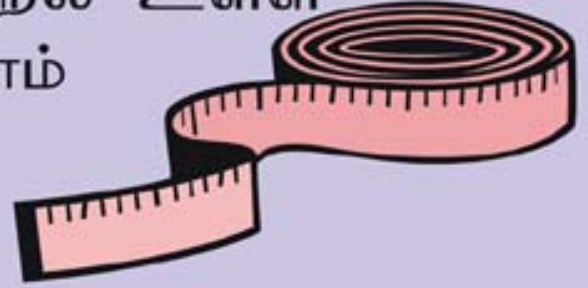
உடல் எடை உயர் அளவு அதிகரிப்பதால் ஏற்படும்  
பிரச்சினைகள்

- நீரிழிவு
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- மாரடபைப்பு மற்றும்
- பக்கவாதம்



# இடுப்பு சுற்றளவை கவனத்தில் கொள்ளவும் !

இடுப்பு சுற்றளவு மூலம் வயிற்றில் உள்ள  
கொழுப்பின் அளவை அறியலாம்



இடுப்பு சுற்றளவை கணக்கிடுங்கள்,  
நோய்களுக்கான வாய்ப்பினை அறியுங்கள்:



நீரிழிவு

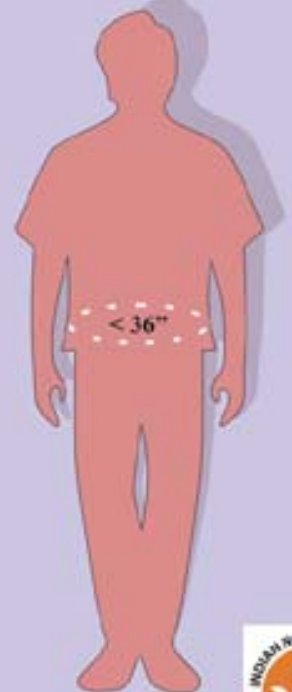
இரத்த கொதிப்பு

இருதய நோய்

பக்கவாதம்

அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்புச்சத்து

இடுப்பு சுற்றளவு	
	சாதாரண நிலை
ஆண்கள்	<90 cm [36 அங்குலம்]
பெண்கள்	<80 cm [32 அங்குலம்]



# காய்கறி மற்றும் பழ வகைகளின் முக்கியத்துவம்

இவற்றில் உள்ளடங்கியவை :



அத்தியாவசிய ஊட்டசத்து,  
வைட்டமின்கள்,  
நார் சத்து மற்றும்  
உடல் வளர்ச்சிக்கான பிற  
உணவுக்கலவைகள்

தினசரி காய்கறி மற்றும் பழங்களை உண்ணுவதால்  
கீழ்க்காணும் நோய் பாதிப்புகளை குறைக்கலாம்

☞ இருதய நோய்

☞ புற்று நோய்

☞ நீரிழிவு நோய்

☞ உடல் பருமன்

☞ ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை நோய்கள்





# கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளும் தொற்றும் தன்மையற்ற நோய்களும்

'கொழுப்பின் அளவை குறையுங்கள் - நோயை தடுத்திடுங்கள்'

எவ்வகை கொழுப்பை பயன்படுத்த வேண்டும்



## உபயோகிக்கவும்

ஒரே வகையான நிறைசெர்வற்ற தாவர வகை எண்ணெய்கள்  
நிலக்கடலை எண்ணெய்  
கடுகு எண்ணெய்  
ஆலிவ் எண்ணெய்

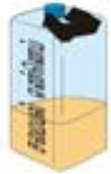
## உபயோகிக்கவும்

பல ஒரே வகையான நிறைசெர்வற்ற தாவர வகை எண்ணெய்கள்  
சூரிய காந்தி எண்ணெய்  
சோள எண்ணெய்

## தவிர்க்கவும்

நிறைசெர்வற்ற தாவர வகை எண்ணெய்கள்  
நெய், வெண்ணெய்  
பனை எண்ணெய்  
வனஸ்பதி  
தேங்காய் எண்ணெய்

உணவின் கொழுப்பு சத்தை குறைக்க சமையல் குறிப்புகள்



மிகக் குறைந்த அளவு சமையல் எண்ணெயை பயன்படுத்தவும்



வறுப்பதற்கு பதிலாக வேக வைக்கவும்



இறைச்சி சமைப்பதற்கு முன் அதிலுள்ள கொழுப்புச் சத்தை நீக்கி விடவும்

ஆடு, பன்றி மற்றும் மாட்டிறைச்சிக்கு பதிலாக கோழி இறைச்சியினை பயன்படுத்தவும்



உடற்பயிற்சியும் தொற்றும் தன்மையற்ற நோய்களும்

தொற்றும் தன்மையற்ற நோயின் தாக்குதலை குறைக்க  
உடற்பயிற்சி செய்வதை அதிகரிப்புகள்



உடற் பயிற்சியானது தொற்றும் தன்மையற்ற நோயின் அபாயத்தை குறைக்கிறது:

✍ இரத்தத்தின் சர்க்கரை, கொழுப்பு மற்றும்  
இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது

✍ உடலில் ஆக்ஸிஜனின் அளவை அதிகரிக்க  
செய்கிறது

✍ அதிக உடல் எடையை குறைக்கிறது

✍ மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது

✍ இருதயம், தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை  
வலுவாக்குகிறது

✍ இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது

✍ தசைகளை உறுதியாக்குகிறது



# உடற்பயிற்சி நாட்பட்ட நோய்களை எவ்வாறு தடுக்கின்றது?

## இருதய நோய்கள் :

### உடற்பயிற்சி

- இருதயத்தின் இரத்த நாளங்களை வலுப்படுத்துகிறது
- இருதயத்திற்கான இரத்த ஓட்டத்தினை அதிகப்படுத்துகிறது
- இரத்தத்தின் உறைவினை குலைக்கும் இரத்த நொதிகளை கூட்டுகிறது



## நீரிழிவு :

### உடற்பயிற்சி

- இரத்தத்தின் சர்க்கரை உபயோகத்தை அதிகப்படுத்துகிறது
- இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பினை குறைக்கிறது
- இரத்த அழுத்தத்தினை குறைக்கிறது



## உடல் பருமன் :

### உடற்பயிற்சி

- சக்தி உபயோகத்தை அதிகரித்து, உடல் எடையினை குறைக்கிறது



## புற்று நோய் :

### உடற்பயிற்சி

- குடல் செயல்பாட்டினை அதிகரிக்கிறது
- புற்று நோய் செல்களை செரிமான குழாயில் தங்கியிருக்கும் நேரத்தை குறைக்கிறது.

நினைவில் கொள்ளுங்கள் - முறையான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதால் உங்களது மருந்து மற்றும் மருத்துவ செலவுகளை குறைக்கலாம்



# உடற் பயிற்சி

எத்தனை முறை?



எவ்வளவு தீவிரமாக?

குறைந்தது  
5 முறை

மெதுவாக  
ஆரம்பியுங்கள் -  
சீராக அதிகரிக்கவும்

எவ்வளவு நேரம்?



- குறைந்த பட்சம் **30** நிமிடங்கள் வரை (இயன்றால் 45 நிமிடங்கள் - 1 மணி நேரம் வரை)
- குறைந்தது பயிற்சிக்கு முன்னர் ஏதுவாக்கிக்கொள்ளாதல் மற்றும் பயிற்சிக்கு பிறகு இளைப்பாறுதல் அவசியம் - அதிகமான திரவம் எடுத்துக்கொள்ளவும்

# அன்றாட வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ள வேண்டிய உடற்பயிற்சி முறைகளுக்கான குறிப்புகள்

படிகளில் ஏறிச் செல்லுங்கள் - லிப்ட் வேண்டாமே!



உங்கள் வாகனத்தை சற்றே தூரத்தில்  
நிறுத்திவிட்டு நடந்து செல்லுங்கள்

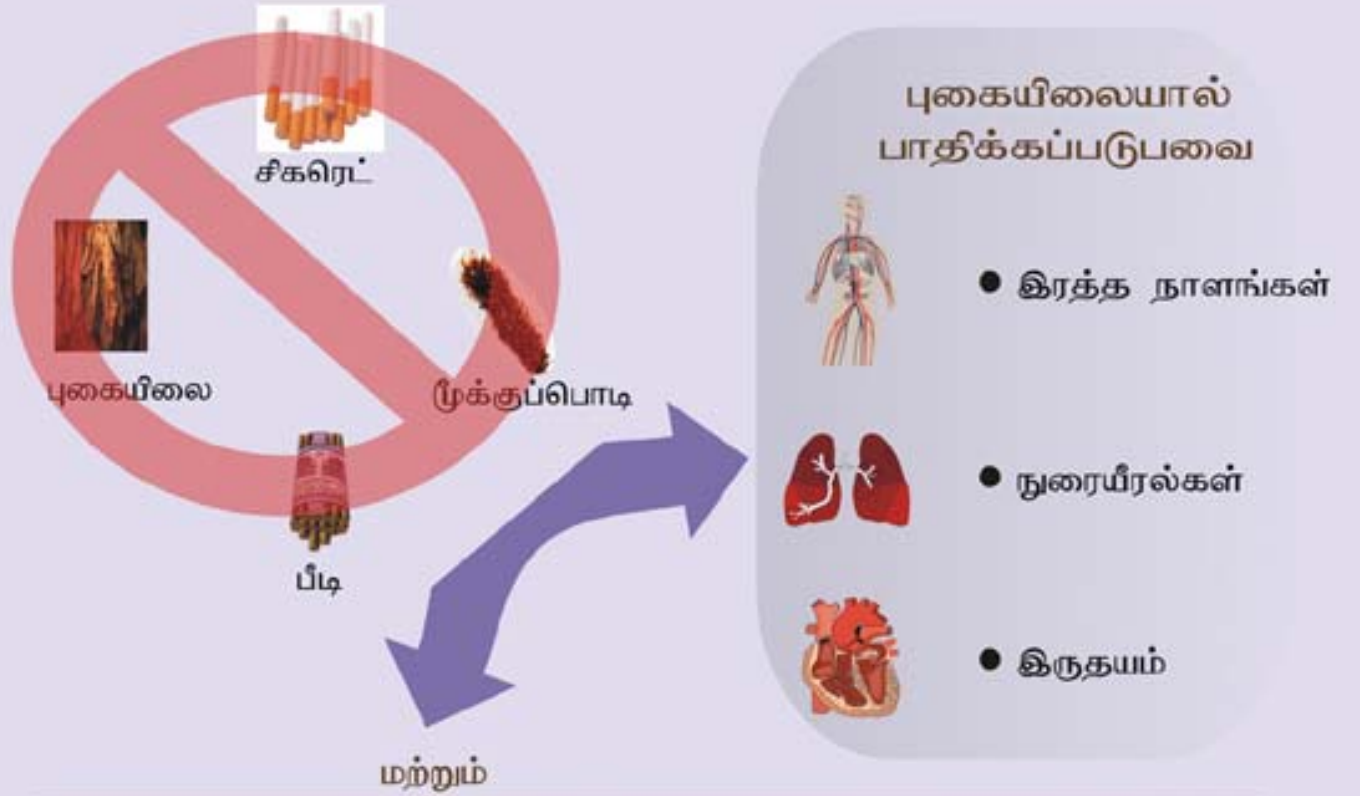
குழந்தைகளுடன் விளையாடுங்கள்



வீட்டு வேலைகளில், உதாரணமாக, சுத்தம்  
செய்தல் தோட்ட வேலை போன்றவற்றில்  
உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்



# புகையிலையும் தொற்றும் தன்மையற்ற நோய்களும்



புகையிலையை தவிர்ப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள் :

- மாரடைப்பு மற்றும் வாத நோய்களின் பாதிப்பை குறைக்கிறது
- புற்று நோய் உருவாகுவதை தடுக்கிறது
- இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது
- இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது
- சுவை மற்றும் நுகரும் தன்மையை அதிகமாக்குகிறது
- இரத்த ஓட்டத்தில் ஆக்ஸிஜனின் அளவை கூட்டுகிறது
- உடலை சோர்வடையாமல் புத்துணர்ச்சியுடன் வைக்கிறது
- நினைவில் கொள்ளுங்கள் நீங்கள் மட்டுமல்ல உங்கள் குடும்பமே பயனடையும்

# மதுப் பழக்கமும் தொற்றும் தன்மையற்ற நோய்களும்

மது அருந்துவதால் ஏற்படும் தீமைகள்

- 
- சாலை விபத்துகள்
  - மன அழுத்தம்
  - புற்று நோய்
  - கல்லீரல் பழுதடைதல்
  - மூளை பாதிப்பு
  - பிறவிக் கோளாறுகள்
  - நீரிழிவு (சர்க்கரை) நோய்

நீங்கள் என்ன செய்யலாம் ?

- மது அருந்துவதை தவிர்க்கவும்

“ மது அருந்துவதை தவிர்த்து உங்கள் வாழ்க்கை தரத்தை  
உயர்த்துங்கள் ”

# வாழ்க்கை முறையை மாற்றவும் - தொற்றும் தன்மை அல்லாத நோயினை தடுக்கவும்

சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்



கொழுப்புச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை குறையுங்கள்

காய்கறி மற்றும் பழங்களை அதிகமாக உட்கொள்ளவும்



உடல் எடையை கட்டுப்பாட்டில் வையுங்கள்

மன உளைச்சலை குறையுங்கள்



புகையிலை மற்றும் புகை பிடித்தலை நிறுத்துங்கள்

மது அருந்துவதை தவிர்க்கவும்





# தொற்றும் தன்மையல்லாத நோய் குறித்து ஆய்வு மேற்கொள்வதின் முக்கியத்துவம்

## இத்தகைய ஆய்வின் மூலம்:

- ▶ தொற்று நோய் காரணிகளை கண்டறிவதால் மக்களுக்கு அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை குறைத்தல்
- ▶ தொற்றும் தன்மை அல்லாத நோயின் தாக்குதலின் தற்போதைய நிலை மற்றும் அதனால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை ஆராய்தல்
- ▶ தொற்றும் தன்மை அல்லாத நோய்களால் உண்டாகும் பலவீனம் மற்றும் இறப்பு விகிதங்களை குறைத்தல்
- ▶ செயல் திறன் மிக்க உடல் நலத்திட்டங்களை வழிவகுத்தல் மற்றும் அவற்றை செயல் முறைப்படுத்துதல்