Source: *Tamil Murasu,* p2
Date: 30 September 2016

நீரிழிவு நோய்: உடல்பருமன் பற்றி ஆய்வுகள் நடக்கும்

சிங்கப்பூரில் நீரிழிவு நோய்க்கு எதிராக தேசிய போர் தொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் போரில் ஓர் ஆயுதமாக புதிய ஆய்வுகள் இடம்பெறவிருக்கின்றன.

இளைய, நடுத்தர வயதுள்ளோரிடையே உடல் பருமன் பற்றி அந்த ஆய்வு ஒருமித்த கவனம் செலுத்தும். நீரிழிவு நோய் பற்றிய மூன்று அம்சங்களில் ஒருமித்த கவனம் செலுத்தும் 11 ஆய்வு திட்டங்களுக்காக சுமார் $1 மில்லியன் ஒதுக்கப்படும்.

சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக் கழகத்தின் சோ சுவீ ஹோக் பொது உடல்நலப் பள்ளி அந்த ஆய்வை நடத்தும். சில ஆய்வுகளுக்கு ஒன்பது மாதம் வரை பிடிக்கும். சில ஆய்வுகள் முடிய சில ஆண்டுகள் ஆகும்.

பல்கலைக்கழகத்தின் இப் பள்ளியைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் சியா கீ செங் இந்த விவரங்களை நேற்று அறிவித்தார்.

சிங்கப்பூர் அனைத்துலக பொதுச் சுகாதார மாநாடு நேற்று நடந்தது. அதில் அவர் உரையாற்றினார். நீரிழிவு நோய் என்பது வாழ்க்கைப் பாணியை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு நோய்.

நலமான சாப்பாட்டு முறையையும் இடைவிடாத உடற்பயிற்சியையும் செய்துவந்தால் அந்த நோயைத் தவிர்த்துவிடலாம் என்பதை பேராசிரியர் சுட்டிக்காட்டி விளக்கினார்.

Source: Tamil Murasu © Singapore Press Holdings Ltd. Permission required for reproduction.

Source: *Tamil Murasu*, p9
Date: 30 September 2016

இளையர்களிடம் மும்மடங்கு அதிகரிக்கும் உடல் பருமன்

சிங்கப்பூர் இளம் ஆடவர்கள் மத்தியில் அதிகரித்து வரும் உடல் பருமன் குறித்து பொது சுகாதார நிபுணர்கள் கவலை தெரிவித்துள்ளனர்.

கடந்த பத்தாண்டுகளில் 18 வயது முதல் 29 வயது வரை உள்ள ஆடவர்களிடையே உடல் பருமன் விகிதம் மும்மடங்காக அதிகரித்து வருவதாகவும் ஆனால், இதே வயதுடைய பெண்களிடம் 1998 முதல் 2010ஆம் ஆண்டு வரையிலான காலகட்டங்களில் சிறிதளவே கூடியிருந்ததாகவும் குறிப்பிடப்பட்டு உள்ளது.

"30 வயதுக்குக் குறைவான இளம் ஆடவர்களில் அதிகமானோர் உடல் பருமனுடன் உள்ளனர். இதன் காரணமாக நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் அதிகளவில் உள்ளது," என்று சிங்கப்பூர் தேசியப் பல்கலைக்கழகத்தின் சா ஸ்வீ ஹாக் பள்ளியின் பொது சுகாதாரத் தலைவரும் பேராசிரியருமான சியா கீ செங் நேற்று வியாழனன்று தெரிவித்தார்.

சுகாதார அமைச்சின் இணையத் தளத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தேசிய ஆரோக்கிய புள்ளிவிவரங்களின்படி, 18 முதல் 29 வயதுடைய சுமார் 4.5 விழுக்காடு ஆண்களும் 4.4 விழுக்காடு பெண்களும் 1998ஆம் ஆண்டுகளில் உடல் பருமனுடன் இருந்ததாக வகைப் படுத்தப்பட்டுள்ளனர்.

கடைசியாக 2010ஆம் ஆண்டில் நடத்தப்பட்ட தேசிய சுகாதார ஆய்வில், 15.4 விழுக்காடு ஆண்கள் இந்த வயதுகளில் மூன்று மடங்கு அதிகமாக உடல் பருமனுடன் இருந்துள்ளனர். ஆனால், 30 வயதுக்குக் குறைவான பெண்களிடையே இந்த உடல் பருமன் விகிதம் சிறிது கூடுதலாகவே 5.8 விழுக்காடு என்ற அளவில் அதிகரித்து இருந்ததும் ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

1992ஆம் ஆண்டுகளில் 20 முதல் 29 வயதுடைய இளம் வாலிபர்களிடையே 100ல் ஆறு பேர் உடல் பருமனாக இருந்தனர். ஆனால், இந்த எண்ணிக்கை 2010ஆம் ஆண்டுகளில் 100க்கு 16 ஆக உயர்ந்துவிட்டது என்று பேராசிரியர் சியா ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகள் குறித்து மீண்டும் வலியுறுத்திப் பேசினார்.

"ஒரு சில குறிப்பிடத்தக்க முக்கிய காரணிகள் இந்த ஒட்டுமொத்த உடல்பருமன் அதிகரிப்புக்கு காரணமாக இருக்கலாம் என்று சுகாதார நிபுணர்கள் நம்புகின்றனர்.

"இன்னும் பல ஆய்வுகள் ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் இடையேயான உடல் பருமன் குறித்தான வேறுபாடுகளை விளக்கத் தேவை உள்ளது," என்று அவர் மேலும் கூறினார்.



கோப்புப் படம்

Source: Tamil Murasu © Singapore Press Holdings Ltd. Permission required for reproduction.