National University of Singapore
**Source:** *Tamil Murasu*, p3
**Date:** 22 September 2020

# இதய நோய்க்கான அபாயம் இரண்டு முதியவர்களில் ஒருவரை பாதிக்கிறது

இதய நோய்க்கு இட்டுச் செல்லும் ஐந்து அபாயக்கூறுகளும் 65 வயது திருவாட்டி அசாத்தியம்மாள் சுப்பிரமணியத்திடம் காணப்படுகின்றன.

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் அவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. இதையும் சேர்த்து ஐந்து அபாயக்கூறுகளும் இருப்பதால் அவருக்கு இதய நோய் அல்லது பக்கவாதத்தில் பாதிக்கப்படும் ஆபத்தும் உள்ளது.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக திருவாட்டி அசாத்தியம்மாளுக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம், ரத்தத்தில் அதிக கொழுப்பளவு, ரத்தத்தில் நல்ல கொழுப்பின் அளவு குறைவு, அவர் அதிக பருமனாக இருப்பதால் இடுப்புப் பகுதியில் கூடுதல் கொழுப்பு ஆகிய இதர நான்கு அபாயக்கூறுகள் இருக்கின்றன.

'மெட்டபோலிக் சின்ட்ரம்' எனப்படும் கோளாற்றுக்கு மேற்கூறப்பட்ட ஐந்து அபாயக் கூறுகளில் மூன்று இருந்தால் போதுமானது.

சிங்கப்பூரில் இதய நோய்க்கான அபாயக்கூறுகள் உள்ள பல முதியவர்களில் ஓய்வுபெற்ற திருவாட்டி அசாத்தியம்மாளும் ஒருவர்.

65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் இருவரில் ஒருவருக்கு இதய நோய்க்கான அபாயக்கூறுகள் இருக்கின்றன என்றும் ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு இந்த அபாயம் அதிகம் இருக்கிறது என்றும் சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தின் (என்யுஎஸ்) யோங் லூ லின் மருத்துவப் பள்ளியின் ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

85 வயதைக் கடந்த பத்து பெண்களில் எட்டு பேருக்கு இந்த அபாயக்கூறுகள் உள்ளன.

சிங்கப்பூரில் 65 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய 722 பேரிடம், 2015 ஏப்ரல் முதல் 2016 ஆகஸ்ட் வரை இந்த ஆய்வு நடத்தப்பட்டது.

"வயது ஆக ஆக, நாள்பட்ட நோய்கள், உயர் கொழுப்பு அளவு, உடலின் கீழ்ப்பகுதியில் தசைகளில் குறைபாடு ஆகியவை இதய நோய்க்கான அபாயக்கூறுகள் முதியவர்களிடம் தோன்றுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது.

"துடிப்பற்ற வாழ்க்கைமுறை, உடற்பயிற்சியின்மை, உடல் உழைப்பு இல்லாமை ஆகியவையும் இந்த அபாயங்கள் தோன்றுவதற்குக் காரணமாகின்றன," என்றார் ஆந்த ஆய்வுக்குத் தலைமையேற்ற என்யுஎஸ் மருத்துவப் பள்ளியின் இணைப் பேராசிரியர் ரெஷ்மா மெர்சண்ட்.

"இந்தியர்களுக்கும் மலாய்க்காரர்களுக்கும் அதிக உடல் கொழுப்பு இருப்பதைக் காண்கிறோம். இந்தியர்களிடம் அசாதாரணமான உடற்பருமன் அல்லது உள்ளுருப்புக் கொழுப்பு காணப்படுவதால், அவர்களுக்கு இன்சுலின் ஊசி போட்டாலும் அது பயனற்றுப் போகிறது. இதனால் நோய்கள் அதிகரிக்கின்றன," என்றும் பேராசிரியர் ரெஷ்மா கூறினார்.

ஆரோக்கியமாக மூப்படைதல் திட்டத்தில் பங்கேற்ற திருவாட்டி அசாத்தியம்மாள் அடிக்கடி உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டதால் கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் அவர் நான்கு கிலோகிராம் எடையைக் குறைத்துள்ளார். **படம்: ஸ்ட்ரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ்**

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