

குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்ப்போம்

யோகிதா அன்புச்செழியன்

பரபரப்பான இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் பராமரிப்பில் எந்த அளவுக்கு அக்கறை செலுத்துகிறார்கள் என்று மேலும் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும் என்று சிங்கப்பூரில் புதிய ஆய்வு ஒன்றின் வழி தெரியவந்துள்ளது.

சிறுவயதிலேயே ஆரோக்கிய மற்ற வாழ்க்கைமுறையை மேற்கொள்ளும் குழந்தைகளுக்குப் பிற்காலத்தில் நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது என்று இந்த ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகள் குறிப்பிடுகின்றன.

சிங்கப்பூர்த் தேசியப் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த சாவ் ஸ்லீ ஓக் பொது சுகாதாரப் பள்ளி மேற்கொண்ட இந்த ஆய்வில், 546 குழந்தைகள் பங்கேற்றனர். இரண்டு, ஐந்து, எட்டு வயதுகளில் அவர்களது வாழ்க்கை முறை கண்காணிக்கப்பட்டது.

அக்குழந்தைகள் பிறப்பிலிருந்தே 'குரோயிங் அப் இன் சிங்கப்பூர் டுவர்ட்ஸ் ஹெல்த்தி அவுட்கம்ஸ்' (GUSTO) ஆய்வில் பங்கேற்க பதிவு செய்யப்பட்டது. அவர்களில் 18% குழந்தைகள் தொடர்ந்து ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றியதாக அவர்களின் பராமரிப்பாளர்கள் மூலம் ஆய்வாளர்கள் அறிந்

தனர்.

அத்தகைய குழந்தைகள் எட்டு வயதிலேயே ஆரோக்கிய மற்ற வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றி வருவதால் உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், உயர் கொழுப்பு போன்ற நோய்களின் பாதிப்பு ஏற்படும் அபாயம் மும் மடங்காக அதிகரித்துள்ளதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆய்வாளர்கள் எஞ்சியிருந்த குழந்தைகளை மேலும் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்தனர். 11% குழந்தைகள் தொடர்ந்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றினர். 71% குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளைக் கலந்து பின்பற்றி வந்தார்கள்.

இந்தக் கலப்பு வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றும் குழந்தைகள், ஏதாவது ஓர் ஆரோக்கியமான பழக்கத்தை மட்டும் மேற்கொள்வதன் மூலம் முழுமையான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையை அடைய முடியாது என்று ஆய்வாளர்களில் ஒருவரான இணைப் பேராசிரியர் மேரி சோங் கூறியுள்ளார்.

உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாமல் இருத்தல், அதிக நேரம் மின் சாதனங்களில் பொழுதைக் கழித்தல், ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறையைப் பின்பற்றுதல் ஆகியவை இந்த ஆரோக்கிய

மற்ற வாழ்க்கைமுறையில் அடங்கும்.

'கஸ்டோ' ஆய்வில் தன் பெண் குழந்தையுடன் கலந்து கொண்ட 51 வயது உஷா பிரவின், நல்ல பழக்கங்களை வளர்ப்பதற்கு அதிக நேரமும் முயற்சியும் தேவைப்பட்டாலும் அது மிகவும் அவசியமானது என்பதை வலியுறுத்துகிறார்.

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை மேற்கொண்டபோதிலும் தன் மகளுக்கு உணவில் அதிக இனிப்பு வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளும் பழக்கம் உள்ளதாகக் கூறினார். இதனால், அவருடைய மகளின் உடல் எடை குறியீட்டு எண் சராசரிக்கும் அதிகமாக உள்ளதாக இந்த ஆய்வின் மூலம் அறிந்துகொண்டார்.

பரம்பரையில், தன் குடும்பத்தில் சர்க்கரை நோய் பாதிப்பு இருப்பதால் தன் குழந்தைக்கு அதே நோய் வரக்கூடிய அபாயம் அதிகரிக்கிறது என்றும் இந்த ஆய்வின் மூலம் கண்டறிந்தார் உஷா.

“சிறுவயதிலிருந்தே ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை ஊக்குவிப்பதன் மூலம், பிற்காலத்தில் உடல் பருமன் மற்றும் இதர நோய்கள் வரும் அபாயத்தைக் குறைத்து, குழந்தைகளின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்தலாம்,” என்று உஷா கூறினார்.

மேலும், “விவரம் அறியாத சிறுவயதில் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கவழக்கங்களை அறிமுகப்படுத்துவது பெற்றோரின் கடமை ஆகும்,” என்றும் குறிப்பிட்டார். இதில் தாய்மாமர்களின் பங்கு இன்றியமையாததாக அமையும் என்றும் சொன்னார்.

இந்த ஆய்வின் முடிவுகளை அறிந்துகொண்ட பிறகு, உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி போன்றவற்றை நாள்நாளுக்கும் குறிப்பெடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கத்தை இருவரும் வளர்த்துக் கொண்டனர் என்று தமிழ் முரசிடம் உஷா பகிர்ந்துகொண்டார்.

 yogitaa@sph.com.sg