NUS National University of Singapore
Source: *Tamil Murasu*, p2
Date: 11 July 2022

கடும் உழைப்பாளிகள் உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்; முறையாக சாப்பிடவில்லை எனில் வெப்பத் தாக்குதல் சாத்தியம்

வெளிப்புறங்களில் வெயிலில் வேலை பார்ப்பவர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், ராணுவ சேவையாளர்கள் தாங்கள் உண்ணும் உணவில் கவனம் வைக்க வேண்டும்.

உடல்நலத்துடன் இருப்பதுடன் மட்டுமின்றி அளவுக்கு அதிகமாக உழைப்பதால் வெயில் தாக்குதலில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ளவும் அவர்கள் உணவில் கவனம் வைக்க வேண்டும்.

மிகவும் பாடுபடக்கூடிய இத்தகைய பிரிவினர் உட்கொள்ளும் சத்துணவு, சுகாதார ஊட்டச்சத்துகள், சரிவிகித உணவு ஆகியவற்றை முறையில்லாமல் சாப்பிட்டால் வெயில் தாக்கத்துக்கு ஆளாகக்கூடிய ஆபத்து அதிகமாகிவிடும் என்று சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக் கழகத்தின் யோங் லூ லின் மருத்துவப் பள்ளியின் ஆய்வாளர்கள் அறிக்கையில் தெரிவித்துள்ளனர்.

அத்தகைய உணவை அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் வரக்கூடும். அதனால் நீர் குறைந்து வெப்பத் தாக்குதல் ஆபத்து அதிகரிக்கக்கூடும்.

விளையாட்டு வீரர்கள் உள்ளிட்ட பலரும் தெம்பு தரக்கூடிய பானங்கள், ஜெல் போன்றவற்றை பயிற்சிக்கும் உடற்பயிற்சிக்கும் இடையில் சாப்பிடுவதுண்டு.

உடலில் கார்போஹைட்ரேட் சேர வேண்டும் என்பதற்காக அவர்கள் அவற்றை சாப்பிடுவதுண்டு.

ஆனால் அதிகளவில் அதைச் சாப்பிட்டுவிட்டால் வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டுவிடக்கூடும்.

உடம்பு அளவுக்கு அதிக கார்போஹைட்ரேட்டை கிரகிக்காமல் போய்விடக்கூடும் என்பதே இதற்கான காரணம் என்று ஆய்வுக்குத் தலைமை ஏற்ற இருவரில் ஒருவரான தேசிய பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் பெவர்லி டான் தெரிவித்தார்.

கடும் வெயிலில் கடும் பயிற்சிகளை செய்யும்போது உடல்வெப்ப நிலை 40 டிகிரி செல்சியசை தாண்டிவிட்டால் வெப்பம் காரணமாக பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும். மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் தொல்லை ஏற்படும். திசுக்கள், உறுப்புகள் சேதமடைவதும் உண்டு.

சிங்கப்பூரை பொறுத்தவரை, வெளிப்புற வெப்பத்தாக்கம் மிகவும் பொதுவானது. நெடுந்தொலைவு ஓடுவோர், கட்டுமான ஊழியர்கள், ராணுவத்தில் இருப்பவர்கள் ஆகியோர் உள்ளிட்ட வெயிலில் நீண்ட நேரம் உடல் உழைப்பில் தீவிரமாக ஈடுபடும் பிரிவினரிடையே வெப்பத் தாக்குதல் பொதுவானது.

வெப்பம் மிகுந்த மாதங்களில் வெப்பம் தொடர்பான பாதிப்புகளுடன்கூடிய நோயாளிகள் மற்ற மாதங்களைவிட மூன்று மடங்கு அதிகமாக இருப்பார்கள் என்று கூ டெக் புவாட் மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த மருத்துவர் ஒருவர் ஏற்கெனவே தெரிவித்துள்ளதாக ஸ்ட்ரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ் குறிப்பிட்டுள்ளது.

Source: Tamil Murasu © SPH Media Limited. Permission required for reproduction.