



**World
PT Day
2026**

இதய மற்றும் இரத்த குழாய் நோய்

**உலகளவில், இதய மற்றும் இரத்த
குழாய் நோய்களே, இறப்பிற்கான
முக்கிய காரணமாக உள்ளன**



ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார்
2.05 கோடி மக்கள் இதய மற்றும்
இரத்த குழாய் நோய்களால்
(கார்டியோவாஸ்குலர் டிசீஸஸ்,
சிவிடி) உயிரிழக்கின்றனர்.

**உலகளவில் ஏற்படும் அனைத்து
இறப்புகளிலும் 30% சிவிடி
நோய்களால் ஏற்படுகின்றன.**

**இவற்றில், 85% மாரடைப்பு
மற்றும் பக்கவாதம்
காரணமாக ஏற்படுகின்றன.**

சிவிடி நோய்களால் ஏற்படும்
இறப்புகளில் **நான்கில் மூன்றுக்கும்
அதிகமானவை குறைந்த மற்றும்
நடுத்தர வருமான நாடுகளில்
ஏற்படுகின்றன.**

தடுப்பு

வாழ்க்கைமுறை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் சார்ந்த அபாயக் காரணிகளை
கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் பெரும்பாலான சிவிடி நோய்களைத் தடுக்க
முடியும்:



சிவிடி நோய்களைத் தடுக்க பிசியோதெரபி எவ்வாறு உதவுகிறது?

நோயாளியை மையமாகக் கொண்ட சிகிச்சையை வழங்கும் மருத்துவக்
குழுவின் முக்கிய உறுப்பினர்களில் பிசியோதெரபிஸ்ட்களும் ஒருவர்.
அவர்கள்:



உயர் இரத்த அழுத்தம்,
நீரிழிவு நோய், உடல்
பருமன் அல்லது உடல்
இயக்கமின்மை போன்ற
காரணங்களால் இதய
நோய் ஏற்படும்
அதிக அபாயத்தில்
உள்ளவர்களை
அடையாளம் காண
உதவுவார்கள். மேலும்,
ஒருவர் எவ்வளவு நன்றாக
நடமாடவும் உடற்பயிற்சி
செய்யவும் முடிகிறது
என்பதை மதிப்பீடு
செய்வார்கள்.



உடற்பயிற்சியை
மேம்படுத்தவும், இதய
நோய் அபாயத்தைக்
குறைக்கவும்
பாதுகாப்பான,
தனிநபருக்கேற்ற
உடற்பயிற்சித்
திட்டங்களை
உருவாக்குவார்கள்.
மேலும், அதிக உடல்
இயக்கம் மற்றும் உடல்
எடை கட்டுப்பாடு போன்ற
ஆரோக்கியமான
வாழ்க்கைமுறை
மாற்றங்கள் செய்ய
ஆதரிப்பார்கள்.



கடுமையான உடல்நலப்
பிரச்சினைகளைத் தடுக்க
ஆரம்ப நிலையிலேயே
கண்டறிதல் மற்றும்
உடனடி நடவடிக்கைகளை
ஊக்குவிப்பார்கள்.
அதற்குரிய எச்சரிக்கை
அறிகுறிகளை அடையாளம்
கண்டு கொண்டு,
தேவைப்பட்டால்,
நோயாளிகளை அடுத்தகட்ட
மருத்துவ சிகிச்சைக்குப்
பரிந்துரைப்பார்கள்.

சிவிடி என்றால் என்ன?

இதயத்தையும் இரத்த குழாய்களையும் பாதிக்கும் பல்வேறு
நோய்களை ஒருங்கிணைத்து, கார்டியோவாஸ்குலர் டிசீஸஸ் "சிவிடி"
என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நோய்கள் இரத்தம், ஆக்சிஜன் மற்றும்
ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலின் பல பகுதிகளுக்கு சரியாகச் செல்வதைக்
கடினமாக்கி கூடும்.

இதினால், காலப்போக்கில், இரத்த குழாய்கள்
கூறுகளாக, கபிளமாக அல்லது அடையாளம்,
மற்றும் இதயம் வழக்கத்தைய விட அதிகமாக வலுவை
செய்ய வண்பிய நிலை ஏற்படலாம். இதன் காரணமாக
மூளை, இதயம் மற்றும் தசைகள் போன்ற முக்கிய
உறுப்புகளுக்கு சலீலம் இரத்த ஓட்டம் குறைந்து,
மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் போன்ற பிரச்சினைகள்
ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கலாம்.



சிவிடி உள்ளவர்களுக்கு பிசியோதெரபி எவ்வாறு உதவுகிறது?

ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட், சிவிடி-ஐ நிர்வகிக்கவும்,
மீண்டும் இதய பிரச்சனைகள் (உதாரணமாக
மாரடைப்பு) ஏற்படும் அபாயத்தை குறைக்கவும்
பின்வரும் வழிகளில் உதவ முடியும்:

- ஒருவரின் முக்கிய ஆபத்து காரணிகளை கண்டறிந்து, நிரந்தரமான
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களை மேற்கொள்ள
ஆலோசனை வழங்குவது
- தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கேற்ப உடற்பயிற்சி திட்டங்களை வழங்கி,
உடற்பயிற்சி செய்வதில் உள்ள அச்சம் அல்லது தயக்கத்தை
மேற்கொள்ள உதவுவது
- மேலும் இதயப் பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க சிறந்த வழிகளைப்
பற்றி விழிப்புணர்வு மற்றும் கல்வி
வழங்குவது
- உடற்பயிற்சியை மேம்படுத்தி, தொடர்ந்து
சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும், சிறந்த
வாழ்க்கைத் தரத்தோடு வாழ
உதவுவது
- சிவிடி பிரச்சனையை தாங்களே
சுயமாக சமாளிக்க தேவையான
ஆலோசனையும் ஆதரவையும்
வழங்குவது



இதய ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற சிறந்த உடற்பயிற்சிகள்



ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகள் இதயத்தை
ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன:
இவை அன்றாட செயல்பாடுகளை எளிதாகச்
செய்ய உதவுவதால், உங்களுக்கு சோர்வு மற்றும்
மூச்சுத்திணர்வு குறையும். மேலும், மனநிலையை
மேம்படுத்தவும், நல்ல உறக்கத்தைப் பெறவும்,
இதய பிரச்சனைகளின் அபாயத்தை குறைக்கவும்
உதவுகின்றன.



தசை வலிமை உடற்பயிற்சிகள் தசைகளின்
வலிமையை அதிகரிக்கின்றன:

உடல் வலிமை அதிகரிக்கும்போது, அன்றாட
வேலைகளையும் உடற்பயிற்சிகளையும்
குறைந்தளவு முயற்சியுடன் எளிதாகச் செய்ய
முடியும்.



சமநிலை மற்றும் தசை நீட்டிப்பு உடற்பயிற்சிகள்
பாதுகாப்பாக நடமாட உதவுகின்றன:

தசை நீட்டிப்பு பயிற்சிகள் தசைகள்
இறுக்கமடைவதைத் தடுத்து, உடலை எளிதாக
இயக்கவும், வலி மற்றும் காயம் ஏற்படும்
அபாயத்தை குறைக்கவும் உதவுகின்றன. சமநிலைப்
பயிற்சிகள் உடலை நிலையாக வைத்திருந்து கீழே
விரும்பும் அபாயத்தை குறைக்கின்றன.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 செப்டம்பர்

www.world.physio/wptday