

- കൊഴുപ്പുള്ളതും വറുത്തതുമായ ആഹാര സാധനങ്ങൾ തുടക്കം മുതലേ കുറച്ചു കൊടുക്കുക.
- T.V., Computer എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേക സമയം നിശ്ചയിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും.

15 വയസ്സിൽ വണ്ണം BMI (Body Mass Index) വളരെ കൂടുതലാണെങ്കിൽ, ബ്ലഡ് പ്രഷർ വളരെ കൂടുതലാണെങ്കിൽ, ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ (LDL) കൂടുതലാണെങ്കിൽ ഭാവിയിൽ ഹൃദയ സംബന്ധമായ അസുഖം വരാൻ സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

തയ്യാറാക്കിയത് :-  
Dr. എം.കെ.സി. നായർ  
Dr. ബാബു ജോർജ്ജ്  
Dr. ദീപാ ഭാസ്കരൻ



Clinical Services  
Research  
Training  
Community Extension Services



**ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും -  
പ്രതിവിധിയും -  
കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ**

**Adolescence -  
Preventing Life Style  
Disease**




Child  
Development  
Centre

**Child Development Centre**  
Medical College, Thiruvananthapuram-11  
Ph: 0471-2553540, 0471-2447061  
Email: cdckerala@rediffmail.com  
Web: www.cdckerala.org





**ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും - പ്രതിവിധിയും - കൗമാര കാലഘട്ടത്തിൽ**

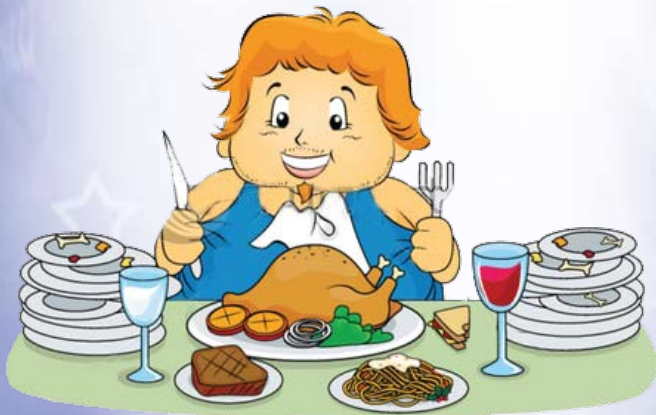
**Adolescence Preventing life style disease**

**എന്താണ് life style disease?**

ജീവിതശൈലി നിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്ന അനാരോഗ്യമാണ് life style disease. പൊണ്ണത്തടി (Obesity) അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം (Hypertension), പ്രമേഹം (Diabetes) എന്നിവ ഇതിൽപ്പെടുന്നു.

**അവ എങ്ങനെ കണ്ടുപിടിക്കാം.**

കുട്ടികളെ ക്രമമായി പരിശോധിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഓരോ പരിശോധനയിലും അവരുടെ തൂക്കം, രക്തസമ്മർദ്ദം, BMI ( Body Mass Index) എന്നിവ അളക്കേണ്ടതാണ്. ഓരോ പ്രായത്തിനും ശരിയായ അളവുകളുണ്ട്. ഇവയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തി വ്യതിയാനങ്ങൾ നേരത്തെ തന്നെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കും. സ്കൂൾ തലത്തിൽ ചിട്ടയായ പരിശോധനയെ ഇത് കുറച്ചു കൂടി വ്യാപകമായും ക്ലിപ്തമായും ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നു.



**CDC Tools**

CDC യിൽ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത Teenage Screening Questionnaire (TSQ) ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികളുടെ ജീവിതശൈലി, അവരുടെ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ കണ്ടു പിടിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ഇതോടൊപ്പം അവരുടെ തൂക്കം, ഉയരം, BMI എന്നിവയും അളക്കുന്നു.

CDC - IAP Adolescence card - ഇതിൽ കുട്ടിയുടെ തൂക്കവും, ഉയരവും, രേഖപ്പെടുത്തുമ്പോൾ BMI കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ഇതിൽ നിന്നും ഒരു കുട്ടിയുടെ തൂക്കം സാധാരണയാണോ, അമിതമാണോ, കുറവുമാണോ എന്ന് ഒറ്റ നോട്ടത്തിൽ പറയാൻ സാധിക്കുന്നു.

ജീവിത ശൈലിയിൽ പ്രകടമായ മാറ്റം വരുത്തുക എന്നതാണ് പ്രധാന ചികിത്സാ രീതി. ഇത് കുട്ടി മാത്രമല്ല, മാതാപിതാക്കളും മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളും സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

- അമിത വണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ ക്രമമായ ആഹാരരീതി അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കൊഴുപ്പു കലർന്ന ആഹാരം കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരും മിതമായി ശീലിക്കണം.
- ക്രമമായ വ്യായാമം വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ഓടുക, വേഗത്തിൽ നടക്കുക, നീന്തുക എന്നിവ വളരെ പ്രയോജന

കരമായ വ്യായാമങ്ങളാണ്.

- ടി.വി യുടെയും, കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെയും മുമ്പിൽ കുട്ടി ചിലവഴിക്കുന്ന സമയം നിയന്ത്രിക്കണം.
- ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് പ്രവണത പാടേ നിർത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും. വറുത്ത ആഹാരം, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് എന്നിവ ആഴ്ചയിൽ ഒന്നോ, രണ്ടോ തവണ മാത്രം അതിൽ കൂടുതൽ തവണ നൽകാൻ പാടില്ല.
- പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അനാരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് സമൂഹത്തിന് ബോധവൽക്കരണം നൽകുക.

**Tips for mothers**

- ജനനസമയത്ത് തൂക്കക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേക പരിപാലനം ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ ഇവർ ജനിച്ച തൂക്കത്തിന്റെ ക്രമത്തിൽ വളർന്നാൽ മതി, കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ അമിത ഭക്ഷണം നൽകി അവരെ കൂടുതൽ വണ്ണം വയ്പ്പിക്കരുത്.
- ആഹാരക്രമം കുട്ടിയ്ക്ക് മാത്രം ബാധകമല്ല. കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരും അതിൽ പങ്കുചേരണം. വ്യായാമം കുട്ടിയ്ക്ക് മാത്രം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതല്ല. മാതാപിതാക്കൾ അവർക്ക് മാതൃകയാകണം.

