

Aadi Sale Started - ₹100 Amazon Gift Card Free! [Get Offer](#) X

Vikatan > Health

Published: Today at 9 AM Updated: Today at 9 AM

Doctor Vikatan: ஜிம்மில் உடற்பயிற்சிகள் செய்யும்போது மாரடைப்பு ஏற்படுவது ஏன்?

ஆர்.வைதேகி



Doctor Vikatan: ஜிம்மில் உடற்பயிற்சிகள் செய்யும்போது மாரடைப்பு ஏற்படுவது ஏன்?



News

ஜிம் | மாதிரிப்படம்



பாடி பில்டர்களுக்கு தான் இந்த ரிஸ்க் அதிகம். அவர்களது இலக்கானது உடலைக் கட்டுமஸ்தாக வைத்திருப்பதிலும் சிக்ஸ்பேக் வைப்பதிலும்தான் இருக்கும். பிற விஷயங்களைக் கோட்டை விடுவார்கள்.

இந்தக் கட்டுரையை ஆடியோவில் கேட்க

00:00

00:00



Published: Today at 9 AM Updated: Today at 9 AM

Doctor Vikatan: ஜிம்மில் உடற்பயிற்சிகள் செய்யும்போது மாரடைப்பு ஏற்படுவது ஏன்?

Help

Doctor Vikatan: ஜிம்மில் உடற்பயிற்சிகள் செய்யும்போது மாரடைப்பு ஏற்படுவது ஏன்?

பாடி பில்டர்களுக்கு தான் இந்த ரிஸ்க் அதிகம். அவர்களது இலக்கானது உடலைக் கட்டுமஸ்தாக வைத்திருப்பதிலும் சிக்ஸ்பேக் வைப்பதிலும்தான் இருக்கும். பிற விஷயங்களைக் கோட்டை விடுவார்கள்.



News

ஜிம் | மாதிரிப்படம்

Share      

 இந்தக் கட்டுரையை ஆடியோவில் கேட்க

00:00

00:00



Doctor Vikatan: என் வயது 34. எனக்கு ஜிம்முக்குச் சென்று உடற்பயிற்சிகள் செய்ய ஆசை. ஆனால் உடற்பயிற்சிகள் செய்யும்போதே மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இறந்துபோகிறவர்களை அடிக்கடி பார்க்கிறோம். அதனால் ஜிம்மில் சேர பயமாக இருக்கிறது. உடற்பயிற்சி செய்யும்போது ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்படுவது ஏன்....?

பதில் சொல்கிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த இதயநோய் மருத்துவர் குருபிரசாத் சோகுனூரு



இதயநோய் மருத்துவர் குருபிரசாத் சோகனூரு | சென்னை

உடற்பயிற்சி செய்கிற எல்லோருக்கும் இப்படி ஆவதில்லை. பாடி பில்டர்களுக்கு தான் இந்த ரிஸ்க் அதிகம். அவர்களது இலக்கானது உடலைக் கட்டுமஸ்தாக வைத்திருப்பதிலும் சிக்ஸ்பேக் வைப்பதிலும்தான் இருக்கும். பிற விஷயங்களைக் கோட்டை விடுவார்கள். உடற்பயிற்சிகள் செய்யும்போது சரியான வழிகாட்டல் இல்லாததும், சின்னச் சின்ன விஷயங்களை அலட்சியம் செய்வதும் கூட இதற்கு முக்கிய காரணம். உதாரணத்துக்கு தண்ணீரே குடிக்காமல் உடற்பயிற்சி செய்வது. அப்படிச் செய்யும்போது உடலில் நீர்வறட்சி ஏற்பட்டு, ரத்தமெல்லாம் அமிலமாக மாறும்.

உடலில் நீர்வறட்சி ஏற்படும்போது ரத்தத்தின் தன்மையும் (viscosity) மாறும். சாதாரணமாக ரத்தம் நீர்த்த நிலையில் இருக்கும். பாடி பில்டர்களும் அதீத உடற்பயிற்சி பிரியர்களும் உடலைக் கட்டுக்கோப்பாகக் காட்ட, தண்ணீரே குடிக்க மாட்டார்கள். உடலில் நீர்வறட்சி ஏற்பட்டு, ரத்தத்தின் தன்மை எண்ணெய் போல மாறும். விமானத்தில் பயணம் செய்யும்போதும், நீண்டதூரப் பயணம் போகும்போதும் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கச் சொல்வதன் பின்னணியும் இதுதான்.



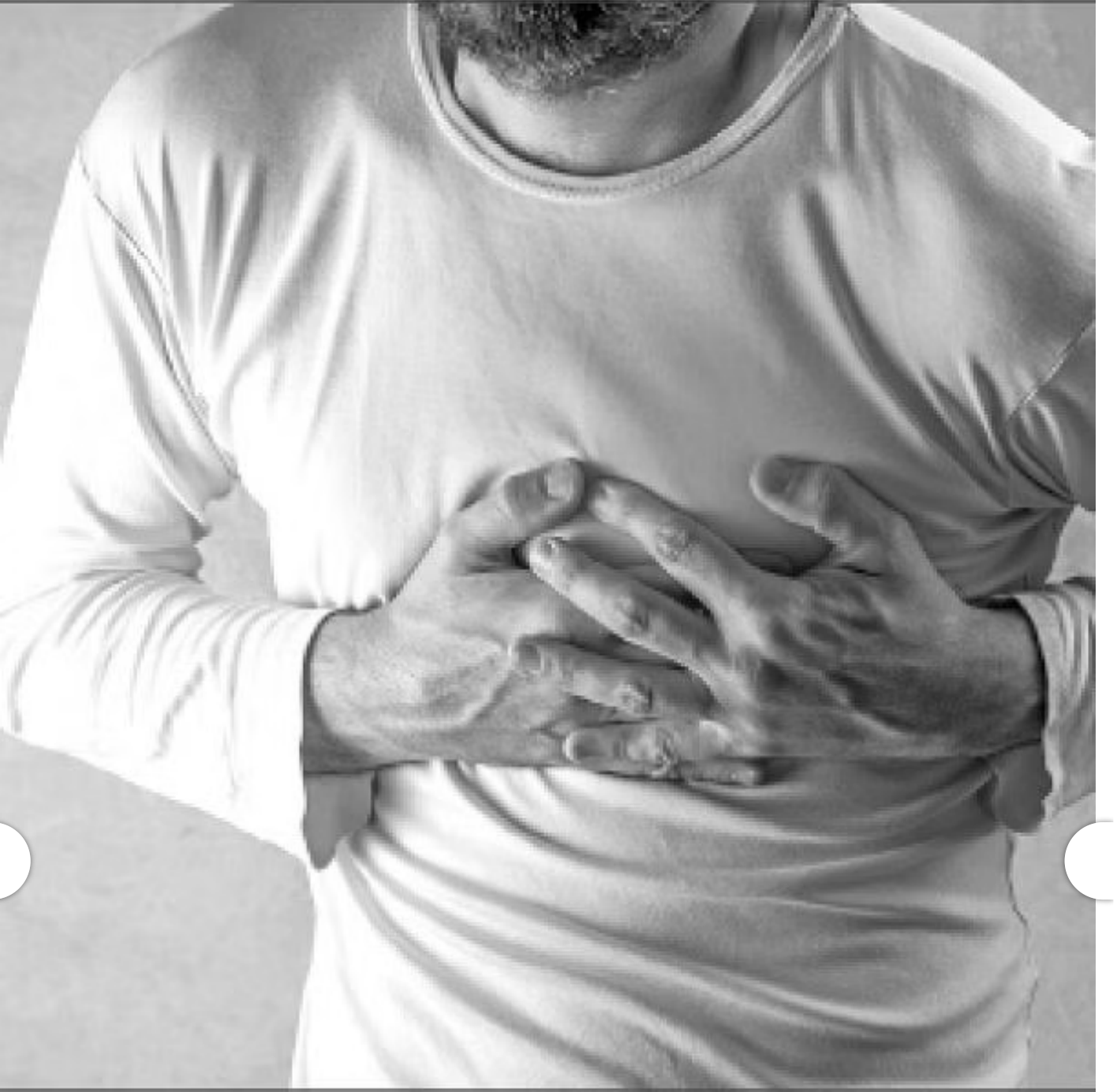
தண்ணீர் | மாதிரிப்படம்

இன்று சரியான பயிற்சியோ, நிபுணத்துவமோ பெறாதவர்களால் நடத்தப்படும் ஜிம்களின் எண்ணிக்கை பெருகிவிட்டது. அங்கே சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லாமல் தீவிரமாகவும் மணிக்கணக்காகவும் உடற்பயிற்சி செய்கிறார்கள் பலரும். வொர்க் அவுட்டுக்கேற்ற உணவுகளையோ, ஓய்வையோ கருத்தில் கொள்வதில்லை.

உடற்பயிற்சி செய்கிற பலரும் தேவையற்ற சப்ளிமென்ட்டுகளை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அத்தகைய செயற்கை சப்ளிமென்ட்டுகள் ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துபவை... குறிப்பாக இதயத்துக்கு. இவை திடீர் மாரடைப்பையோ, கார்டியாக் அரெஸ்ட்டையோ ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு ஆபத்தானவை. எனவே இயற்கையான உணவின் மூலம்தான் உடலமைப்பை மாற்ற முயல வேண்டுமே தவிர, சப்ளிமென்ட்டுகளை தேடிப் போகக்கூடாது.

பாடி பில்லிங் முயற்சியில் இருப்பவர்களின் போதை மருந்துப் பழக்கம், ஸ்டிராய்டு எடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கம், போட்டி குறித்த அதீத ஸ்ட்ரெஸ், ஏற்கெனவே அவர்களுக்கு உள்ள இதயநோய் ரிஸ்க் குறித்து அறியாதது போன்றவையும் மாரடைப்புக்கான காரணங்களாக அமையலாம்.

அதிக எடை தூக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்வோருக்கு 'வால்சால்வா மெனுவர்' (Valsalva maneuver) காரணமாகவும் மாரடைப்பு வரலாம். அதாவது பளு தூக்கும்போது குறிப்பிட்ட நொடிகள் வரை மூச்சை இழுத்துப் பிடித்திருக்க முயல்வார்கள். அதுவும் மாரடைப்புக்கு காரணமாகலாம்.



மாரடைப்பு

Also Read



Doctor Vikatan: கண்களைச் சுற்றி கருவளையம்... க்ரீம் உபயோகிப்பது பலனளிக்குமா?

பாடி பில்லிங் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதற்கு முன் இதயநோய் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்வது பாதுகாப்பானது. உடற்பயிற்சிகள் செய்யும் முன் முறையாக உடலை வாரம்-அப் செய்யும் பயிற்சிகளையும், ஸ்ட்ரெச்சிங் பயிற்சிகளையும் செய்வதையும் அவசியம் பின்பற்ற வேண்டும்.

உங்கள் கேள்விகளை கமென்ட் பகுதியில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்; அதற்கான பதில்கள் தினமும் விகடன் இணையதளத்தில் #DoctorVikatan என்ற பெயரில் வெளியாகும்.