

வாரத்துக்கு 60 மணி நேரம் உழைப்பில் ஈடுபட்டு, நாள்தோறும் பபோதிய அளவு உறக்கம் இல்லாது என்றால்-மார்படபைப்பு ஏற்படுவதற்கான அபாயம் இரட்டிப்பாகக் காணப்படுவதாக ஆய்வு தெரிவிக்கின்றது. இரண்டு ஆண்டு நீடித்த ஆய்வானது, 40 முதல் 79 வயதுக்குட்பட்ட 260 ஆண்களைப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தியது. அவர்கள் அனைவரும், முதன்முறையாக மார்படபைப்புக்கு ஆளாகி, மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்டவர்கள். இதேபோல, இதுவரை மார்படபைப்பு ஏற்படாத 445 ஆண்கள் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர். இந்த இரண்டு பிரிவினரும், வினாப்பட்டியலைப் பார்த்துச் செய்தனர். அதில், வாரவலை நேரம், விடுமுறை நாட்கள், கடந்த ஒரு திங்களில் -ஒரு ஆண்டில் நாள்தோறும் எத்தனை மணி நேரம் உறங்கினார்கள் என்று தெரிவித்தனர். தவிர, வாழ்க்கை முறை, எடை, ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், நீரிழிவு உண்டா போன்ற தகவல்களும் சேகரிக்கப்பட்டது. இதில், மார்படபைப்பு ஏற்பட்டோர், நீண்ட நேரம் பணிபுரிந்திருப்பதும், குறைவான நேரம் தங்கியதும் தெரியவந்தது. மார்படபைப்பு ஏற்படுவதற்கு, முந்திய திங்களில், மிகக் குறைவான நேரம் உழைத்திருப்பது காரணம் என்பதை ஆய்வாளர் கண்டறிந்துள்ளனர்.

உறக்கம் குறைவு, ஓய்வு குறைவு- இவ்விரண்டும் மார்படபைப்புக்குத் துண்டாத காரணங்களாகின்றன. மிகவும் குறைவாக உழைப்பது, பபோதிய அளவு உறங்காதது-இந்த இரண்டும் ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்து, இதயத்துடிப்பை மிகுதிப்படுத்துகின்றன. இதன் காரணமாக இதயத்தின் செயல்பாட்டில் கோளாறு ஏற்படுகின்றது. வாரத்துக்கு 40 மணி நேரம் வலை என்பது ஏற்புடையது என்று ஆய்வாளர் தெரிவிக்கின்றனர். இதற்கு மேலும் உழைக்க வேண்டியிருந்தால், பபோதிய அளவு உறங்குவது, உடல்நலத்துக்கு நன்மையாகும் என்று அவர்கள் முடிபாகத் தெரிவிக்கின்றனர். உழைப்பு, உறக்கம்-இரண்டையும் கண்களாகப் போற்றுவோமாக.

<http://tamil.cri.cn/1/2004/10/11/30@13439.htm>