

சரியான அளவு தூக்கம் கிடக்காத குழந்தைகள் அதிக எடை சிக்கலுக்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது என நியூசிலாந்திலுள்ள ஆராய்ச்சி ஒன்று தெரிவிக்கிறது.

குழந்தைகளின் தினசரி, வார, மாத, வருட தூக்கத்தின் அளவுகளையும் அவர்களிடையே மருத்துவ அறிக்கை பரிசோதனைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்த முடிவு எட்டப்பட்டுள்ளது.

591 குழந்தைகளை அவர்களிடையே ஒரு வயது, மஹாரை வயது, ஏழுவயது என மஹாரை நிலைகளில் சோதனைக்கு உட்படுத்தி இந்த முடிவை எடுத்துத் திருக்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

சராசரியாக 9 மணிநேரத்திற்கும் குறைவாக தூங்கும் குழந்தைகள் அதிக எடையுடன் மாறும் வாய்ப்புகள் 4 விழுக்காடு அதிகரித்திருக்கின்றன.

மஹாரை வயது வரை குழந்தைகள் 11 முதல் 13 மணி நேரம் இரவில் தூங்க வேண்டுமென்றும், அந்த வயததைத் தாண்டிய பள்ளிக் குழந்தைகள் 10 முதல் 11 மணிநேரம் இரவில் தூங்க வேண்டுமென்றும் அமெரிக்க தூக்கம் தொடர்பான அகாடமி (American Academy of Sleep Medicine) தெரிவிக்கிறது.

Written by

Tuesday, 05 August 2008 12:53 -

---

கூழந்தைகளுக்கு இரவில் துங்குவதற்கு ஒரு கூறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குவதும், படுக்கையில் அமர்ந்தபடி வீடியோ விளையாட்டுகள், கணினி விளையாட்டுகள், தொலைக்காட்சி பார்த்தல் இவற்றை ஊக்கப்படுத்துதலால் இருப்பதும் அவசியம் என அறிவாற்றத்துகின்றனர் அவர்கள்.

<http://sirippu.wordpress.com/2008/02/08/sleep-3/>