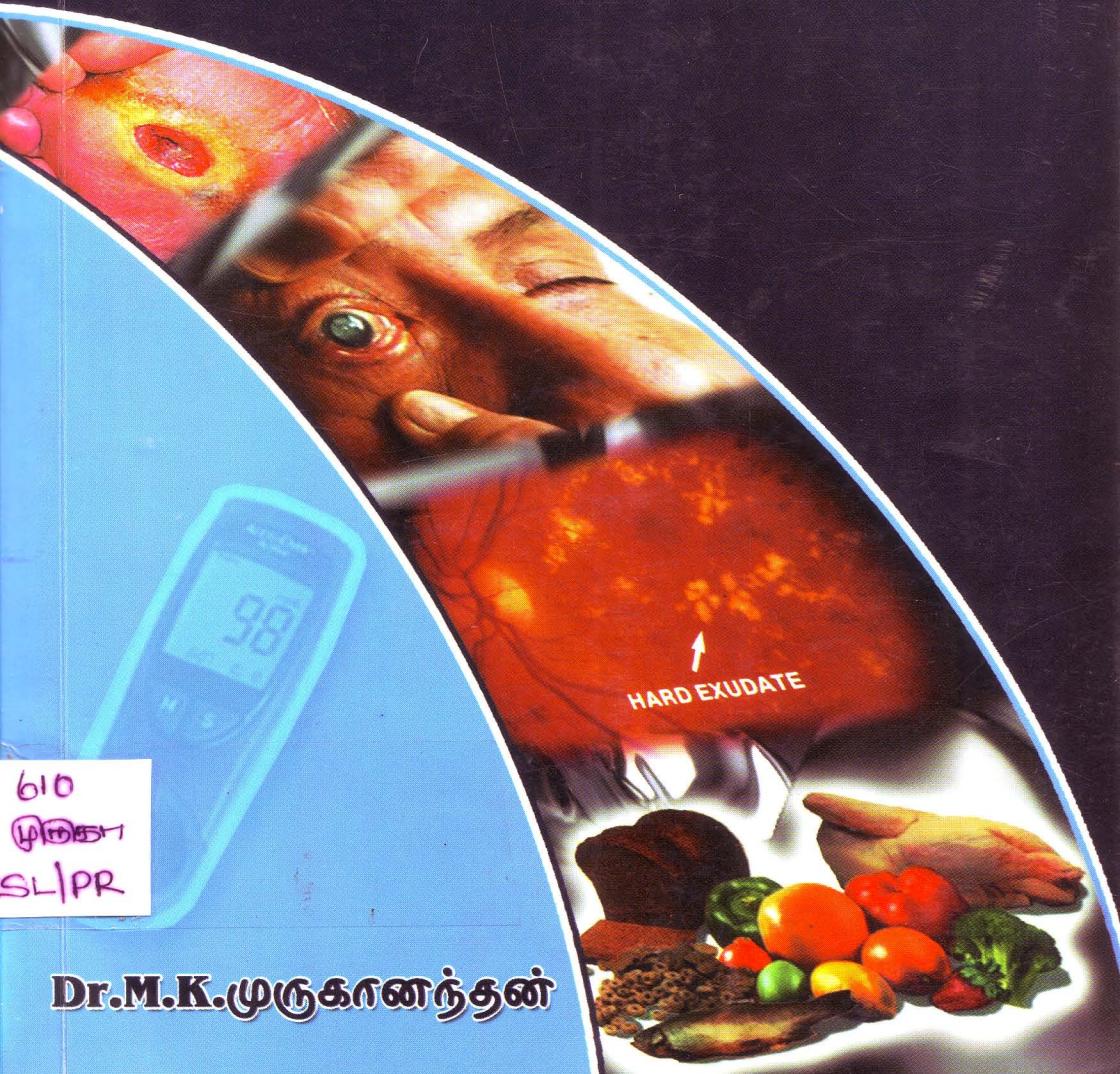


# நீர்மிலுடன் நலமே வாழுங்கள்



610  
முதன்  
SL/PR

Dr.M.K.முருகனந்தன்

# **நீரிழிவுடன் நலமே வாழுங்கள்**

**Dr.M.K முருகானந்தன்**

M.B.B.S(Cey), D.F.M(SL), M.C.GP(SL)

குடும்ப வைத்திய நிபுணர்

**Dispensary & Surgery**

**348,Galle Road,**

**Colombo 06.**

**Telephone:- +94 11 2559454**

<i>Book Title</i>	<i>: Living Healthily with Diabetes</i>	மருத்துவப் பேராசிரியர்,
<i>Subject</i>	<i>: Health</i>	நலவியல் எழுத்துக்களின் முன்னோடி,
<i>Author</i>	<i>: Dr M.K.Muruganandan</i> M.B.B.S(Cey), D.F.M(SL), M.C.G.P(SL)	நாவலாசிரியர், சிறுகதையாசிரியர்,
<i>Copyright</i>	<i>: Mrs Manimadevi Muruganandam</i>	நாடகாசிரியர், நடிகன்,
<i>First Edition</i>	<i>: 27.05.2004</i>	சாயிமார்க்கம் ஆசிரியர் எனப்
<i>Cover &amp; Printing</i>	<i>: S PRINT, 4C.1, Fussells Lane, Colombo 06.</i>	பன்முக ஆளுமை கொண்டவரும், எழுபத்தாறு வயதிலும் இளைஞனப்போல உற்சாகமாகப் பணிபுரியும்
<i>Publisher</i>	<i>: Ellel Pathipaham, Dispensary &amp; surgery, maruthady, Point Pedro.</i>	என் மானசீகக் குருவும், வழிகாட்டியும், என் கனவுலகின் நாயகனுமான
<i>Price</i>	<i>: 75/=</i>	<b>‘டொக்டர் நந்தி’</b>

(பேராசிரியர். செ. சிவஞானசுந்தரம்)

அவர்களுக்கு

இந்நால்

ISBN : 955 - 95249 - 6 - 8

## நீரிழிவுடன் நலமே வாழுங்கள்

உங்களுக்கு நீரிழிவு என வைத்தியர் கூறியிருக்கிறார். இது உங்கள் மனத்தில் உங்கள் உடல்நிலை பற்றிய கவலையையும், எதிர்காலம் பற்றிய பயத்தையும் ஏற்படுத்தியிருக்கலாம். நீங்கள் பயப்படுவதில் அர்த்தம் இல்லை, நீரிழிவு இன்று பலரையும் பாதிக்கும் நோயாக உள்ளது. எனவே நீங்கள் மட்டும் தனியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர் இல்லை.

இந்நோய் பற்றிய பல பிழையான நம்பிக்கைகள் உள்ளன. அவையே இந் நோய் பற்றிய பயத்திற்கு முக்கிய காரணமாகின்றன.

நீரிழிவை அருவருக்கத்தக்க நோய் எனச் சிலர் வெறுக்கின்றனர், குணமாக்க முடியாதது என வேறு சிலர் மனம் சோர்வடைகின்றனர். எமது வாழ்க்கையே முடிந்துவிட்டது என இன்னும் சிலர் மனக்கவலை அடைகின்றார்கள். இவை தவறானவை.

உண்மையில் இதை நோயென்று கூடச் சொல்ல முடியாது. உடற்தொழிற்பாட்டின் ஒரு சிக்கல்தான் நீரிழிவாகும். நீரிழிவு நோயாளின் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அதிகரிக்கிறது. அத்துடன் புரதம், மாப்பொருள், கொழுப்பு ஆகியவற்றையும் உடலால் உகந்த முறையில் பயன்படுத்த முடியாத நிலையும் ஏற்படுகிறது.

இந் நிலையைச் சரி செய்தால் நீங்களும் ஏனையவர்களைப் போல சந்தோஷமாக பூரண வாழ்வைப் பெறலாம். இதை அடைய நீங்கள் செய்ய வேண்டியது ஒன்றே ஒன்றுதான். நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டியது மட்டுமே.

இன்றைய நிலையில் நீரிழிவு நோய் வராமல் முற்று முழுதாகத் தடுக்க முடியாது. பூரணமாகக் குணமாக்கவும் முடியாது. அதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவே முடியும் என்பதைத் தெளிவாக உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

## நீரிழிவின் வகைகள்

நீரிழிவு நோயில் இரண்டு வகைகள் உண்டு.

I. Type- 1 இது பொதுவாக குழந்தைகளையும், கட்டிளம் பருவத்தினரையும், இள வயதினரையும் தாக்குவது. இன்சலின் சுரப்பது முற்றாக நின்று விடுவதாலும், உடற்கலங்களுக்குள் இன்சலின் செல்ல முடியாததாலும் இது ஏற்படுகிறது. இவர்களுக்கு தினமும் இன்சலின் ஊசி கொடுக்கப்பட வேண்டியது அவசியம்.

II. Type- 2 90% வீதமான நீரிழிவு நோயாளர் இந்த வகையையே சார்ந்தவர்கள், இங்கு இன்சலின் ஓரளவு சரந்தாலும் உடலால் அதனைச் சிறப்பான முறையில் பயன்படுத்த முடியாததால் உடற்கலங்களுக்கு போதிய இன்சலின் கிடைப்பதில்லை. கவனமான முறையில் உணவுகளை உண்பதாலும், தினசரி உடற் பயிற்சி செய்வதாலும் இதனை ஆரம்ப நிலையில் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர முடியும். அவ்வாறு கொண்டு வர முடியாத நிலையில் மாத்திரைகளையோ, இன்சலின் ஊசியையோ பாவிக்க வேண்டி நேரிடும். சில வேளைகளில் மாத்திரைகளையும், இன்சலின் ஊசியையும் சேர்த்துப் பாவிக்கவும் நேரிடலாம்.

நீரிழிவின் Type- 2 வகை பொதுவாக 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களையே தாக்கி வந்தது. ஆனால் தவறான உணவு முறைகளாலும், உடற்பயிற்சி இல்லாததாலும், அதீத உடற் பருமனாலும் இப்பொழுது இள வயதினரையும் பாதிக்கத் தொடங்கியுள்ளது, பள்ளிக்கூடப் பின்னளைகள் கூட இன்று பாதிக்கப்படும் நிலை தோன்றியுள்ளது

## நீரிழிவின் அறிகுறிகள்

உங்களுக்கு நீரிழிவு என்று தெரிந்திருக்கிறது. ஆனால் நீரிழிவள்ள பலர் தமக்கு அந்நோய் இருப்பதை அறியாமலே இருக்கிறார்கள். நீரிழிவு பல ஆபத்தான பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆதலால் அதனை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்து கட்டுப்படுத்துவது அவசியமாகும்.

### Type I வகை நீரிழிவின் அறிகுறிகள்

இது பெரும்பாலும் விரைவாகவே அறிகுறிகளைத் தோற்றுவிக்கும் அறிகுறிகளாவன.

- \* அதிகரித்த தாகம்,
- \* அதிக பசி - முக்கியமாக உணவு உண்ட பின்னும் பசியெடுத்தல்,
- \* நாக்குவரட்சி
- \* அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- \* நன்கு சாப்பிட்டாலும் உடல்மெலிதல்
- \* கணப்பு, சோர்வு
- \* கண்பார்வை மங்கல்
- \* தலையிடி

### Type II வகை நீரிழிவின் அறிகுறிகள்

இது சற்றுத் தாமதமாகவே கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. பெரும்பாலும் வேறு பிரச்சனைகளுக்காக வைத்தியரிடம் செல்லும்போது, இரத்தப் பரிசோதனையின் போதே கண்டு பிடிக்கப்படுகிறது. இதற்குக் காரணம் இந்தவகை நீரிழிவு படிப்படியாகவே தோன்றுகிறது. ஆயினும் இரத்த குருக்கோசின் அளவு மிக அதிகமானால் Type I இன் அறிகுறிகளும் தோன்றலாம்.

பெரும்பாலும் கீழ்க்காணும் சாதாரண அறிகுறிகளே Type II நீரிழிவு என்ற சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தும்.

- \* புண்களும், காயங்களும் குணமாக நீண்ட காலம் எடுத்தல்.
- \* தோலில் கடி சொறிவு, பிறப்பு உறுப்புகளில் அரிப்பு.
- \* திடீரென எடை அதிகரித்தல்.
- \* கழுத்து, அக்குள், அரை ஆசிய இடங்களில் தோல் தடித்து கறுத்த வெல்வெட் போன்ற தோற்றத்தைக் கொடுத்தல்.
- \* கால்களிலும், கைகளிலும் விரைப்பு, எரிவு போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படல்.
- \* பார்வைக் குறைவு
- \* ஆண்மைக் குறைபாடு

இத்தகைய அறிகுறிகள் இருந்தால் வைத்தியரை அணுகி நீரிழிவு இருக்கிறதா என பரிசோதிப்பது அவசியமாகும்.

## நீரிழிவின் கட்டுப்பாடு என்றால் என்ன?

நீரிழிவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது என்றால் என்ன என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்வோம்.

எமது குருதியில் உள்ள சீனி குஞக்கோஸ் ஆக இருக்கிறது. இதுவே எமது உடலின் செயற்பாட்டிற்கான சக்தியை வழங்குகிறது. எனவே இரத்தத்தில் குஞக்கோஸ் இருப்பது அவசியமானது கூட. ஆனால் இது சரியான அளவில் இருக்க வேண்டும். நீரிழிவு நோயாளரில் இரத்தத்திலுள்ள இந்த குஞக்கோசின் அளவு அதிகரிக்கிறது. நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது என்பது இந்த இரத்த குஞக்கோஸ் அளவை சரியான அளவில் வைத்திருப்பதுதான்.

நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறதா என்பதை குருதியில் உள்ள குஞக்கோசின் அளவை அறிவதன் மூலமே தெரிந்து கொள்ள முடியும். சாப்பாடு உட்கொள்ளாமல் வெறும் வயிற்றில் இருக்கும்போது இந்த அளவு (Fasting blood sugar 115 mg/dl) க்கு மேற்படாது இருக்கவேண்டும். இது புதிய அளவீட்டு முறையில் 6.1 mmol/L ஆகக் குறிப்பிடப்படுகிறது.

உணவு உண்ட பின்னும் (Post prandial) சாப்பாட்டிற்கு இடைப்பட்ட நேரங்களிலும் (Random) இரத்தத்தைப் பரிசோதிக்கலாம். ஆயினும் அந் நேரங்களில் இரத்த குஞக்கோசின் அளவு 140 mg/dl (8.0mmol/L) க்கு மேற்படாது இருக்க வேண்டும்.

### சீனிமட்டம் குறைதல்

ஆனால் இரத்த குஞக்கோஸ் மிகக் குறைவாவதும் நல்லதல்ல. இது ஆபத்தானதும் கூட. சீனி மட்டம் 60 mg/dl (3.3 mmol/L) க்குக் கீழ் குறைந்தால் உங்கள் இரத்தத்தில் சீனி மட்டம் குறைவதால் (Hypoglycemia) ஏற்படக் கூடிய விளைவுகள் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இன்னும் குறைந்தால் கோமா என்று சொல்லப்படும் மயக்கத்திற்கும் இட்டுச் செல்லலாம்.

உங்கள் இரத்தத்தில் சீனிமட்டம் குறைந்திருப்பதை எப்படி அறிவது?

நடுக்கம், பயம், வியர்வை, களைப்பு, கடுமையான பசி,

தலையிடி, கண்பார்வை மங்கல், தலைச்சுற்று, நெஞ்சுப் படபடப்பு, தடுமாற்றம், கூடுதலான நித்திரைக் குணம், வயிற்று வலி, ஒங்காளம் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

இவ் வறிகுறிகள் அனைத்தும் ஒரே நேரத்தில் தோன்றவேண்டும் என்பதில்லை, ஒருசில அறிகுறிகள் மட்டும் தெரிந்தாலும் கவனத்தில் எடுங்கள்.

சில தருணங்களில் நீங்கள் உணர்வதற்கு முன்னர் உங்கள் கூட இருப்பவர்கள் உங்களில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை அவதானிக்கக் கூடும், நீங்கள் குழப்பமடைந்திருப்பதையும், கூடுதலாகச் சினமடைவதையும், வெளிறிப் போயிருப்பதையும், வியர்த் திருப்பதையும் அவர்கள் அவதானிக்கலாம்.

இத்தகைய நிலை ஏன் ஏற்படுகிறது? விரதம் இருப்பது, போதிய உணவு எடுக்காதது, காலம் தாழ்த்தி உண்பது, வழுமைக்கு மாறான கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்வது, தேவைக்கு அதிகமான இன்சுலின் மருந்து ஏற்றியது அல்லது தேவைக்கு அதிக நீரிழிவு மாத்திரைகள் எடுத்து போன்றவற்றால் இது நிகழலாம். இவ்வாறு நேரும்போது உங்களிடம் குளுக்கோ மீட்டர் இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் இரத்தத்தில் சீனி மட்டத்தை அளவிடுவது நல்லது, அதில் சீனி மட்டம்  $60 \text{ mg/dL}$  ( $3.3 \text{ mmol/L}$ ) க்குக் குறைவாக இருந்தால் உங்கள் இரத்தத்தில் சீனி மட்டம் குறைந்து விட்ட நிலை (Hypoglycemia) எனக் கொள்ளலாம்.

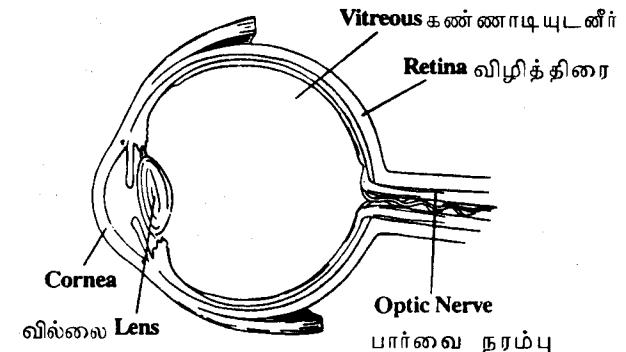
இது ஆபத்தான நிலையாகும். இவ்வாறு நேர்ந்தால் உடனடியாக சிறிது குளுக்கோஸ் குடியுங்கள், இல்லையேல் ஒரு மேசைக் கரண்டியளவு சீனி கரைத்துக் குடியுங்கள். அல்லது அரைக் கப் பழச்சாறோ அன்றி இனிப்புச் சோடாவோ குடியுங்கள், அல்லது இரண்டு டொபி உட்கொள்ளவும். 10 நிமிடங்கள் ஓய்வு எடுக்கவும். கூக்கம் தெரியும், உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உங்களால் உடனடியாக இரத்த குளுக்கோஸ் நிலையை அளவிட முடியாதிருந்து, அதே நேரம் சீனிமட்டம் குறைந்ததற்கான அறிகுறிகள் நிச்சயமாக இருந்தாலும் மேற்கூறிய நடவடிக்கைகளை எடுங்கள்.

## நீரிழிவின் பாதிப்புகள்

உங்கள் நீரிழிவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடில் எதிர்காலத்தில் அது பலவிதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். உதாரணமாக,

➤ கண்பார்வை இழப்பு ஏற்படலாம்.



உலகளாவிய ரீதியில் கண்பார்வை இழப்பிற்கான முக்கிய காரணம் நீரிழிவுதான். இப்பார்வை இழப்பு விழித்திரையில் ஏற்படும் பாதிப்பால் ஏற்படுகிறது. நீரிழிவு நோயானது ஏனைய இரத்தக் குழாய்களைப் பாதிப்பது போலவே விழித்திரையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களையும் பாதிக்கும். இதனால் விழித்திரையில் இரத்தப் பெருக்கு (Retinal Haemorrhage) ஏற்பட்டு பார்வையைப் பாதிக்கும். சில வேளைகளில் கண்ணின் நடுப்பாகத்தில் உள்ள விற்ரஸ்க்குள்ளும் இரத்தப் பெருக்கு (Vitreous haemorrhage) ஏற்பட்டு பார்வை இழப்பு ஏற்படலாம்.

இவற்றை குணமாக்க நவீன இலேசர் சிகிச்சை முறைகள் தற்போது உள்ள போதும் பார்வை இழப்பை முற்று முழுதாக குணமாக்க முடியாது.

எனவே நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் வருடம் ஒரு முறையாவது கண்வைத்தியரிடம் காட்டி இத்தகைய பிரச்சினைகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே தீர்ப்பது அவசியம்.

➤ சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு குறையலாம் (Kidney failure)

எமது சிறுநீரகத்தில் கலன்கோளம் (Glomerulai) என்ற நுண்ணிய பகுதிகள் உள்ளன. இவை வடிகட்டிகள் போல் செயற்படுபவை, நீரிழிவினால் இவை பாதிப்புறுகின்றன, இவை பாதிப்புற்றால் புதம் போன்ற முக்கிய பொருட்கள் சிறுநீருடன் வெளியேறும். அத்துடன் கழிவுப்பொருட்கள் வெளியேறுவதை தடுக்கும்.

ஆரம்பநிலையில் சிறுநீருடன் மைக்கிரோ அல்பியுமின் (Microalbumin) வெளியேறுவதை பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறியலாம். அவ்வாறு கண்டறிந்தால் சிறுநீரகத்துக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பை (diabetic nephropathy) சில மருந்துகள் மூலம் மோசமடையாமல் தடுக்கலாம்.

ஆரம்பத்திலேயே கவனியாது விட்டு நோய் மோசமடைந்தால் கழிவுப்பொருட்களை டயலிஸஸ் (Dialysis) மூலம் அகற்ற வேண்டி நேரிடும். மேலும் மோசமானால் சிறுநீரக மாற்றுச் சிகிச்சை (Kidney Transplantation) செய்ய நேரிடலாம்.

➤ நீரிழிவு நரம்புப் பாதிப்பு

நீரிழிவு நோய் நரம்புகளையும் பாதிக்கிறது. உள்ளுறுப்புகளுக்கான நரம்புகளையும் கால்களுக்கு செல்லும் நரம்புகளையும் பெரும்பாலும் பாதிக்கிறது, கால்களுக்கு செல்லும் நரம்புகள் பாதிப்புற்றால் கால்களில் ஏரிவு விறைப்பு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். இதனால் காற்புண்கள் ஏற்படுவதும் அவை பெருகி கால்களை அகற்ற வேண்டிய பரிதாப நிலையும் ஏற்படலாம். இதைத்தடுக்க நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கவேண்டும். முகத்தை அக்கறையோடு பேணுவது போல் கால்களையும் பேணுங்கள்.

தன்நரம்புத் தொகுதிகளை நீரிழிவு பாதிக்கும் போது வயிற்றோட்டம், வயிற்றுப்பொருமல், சமிபாடடையாமை போன்ற

அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். சிறுநீர் கழிப்பதிலும் பிரச்சினை ஏற்படலாம். ஆண்களில் பாலியல் உறவின் போது உறுப்புகள் விறைப்படையாது சோர்வடையலாம், தலைச்சுற்று ஏற்படலாம், இவற்றை தடுக்க நீரிழிவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்.

- மாறாத புண்களும் அங்கங்களை சத்திரசிகிச்சை மூலம் அகற்றலும் (Amputation) நேரிடலாம்.
- மாரடைப் பு முதலான இருதயநோய் கள் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு ஏனையவர்களை விட மிக அதிகமாகும்.
- பாரிச் (பக்க) வாதம் வரக்கூடிய சாத்தியக் கூறும் சாதாரணமானவர்களை விட மிக அதிகமாகும்.

இத்தகைய பாதிப்புகள் எதிர்காலத்தில் ஏற்படலாம். இவை ஏற்படாமல் தவிர்க்க வேண்டுமாயின் உங்களது நீரிழிவை எப்பொழுதும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்

## நீரிழிவுக்கான பரிசோதனைகள்

உங்கள் நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறதா என நீங்கள் அறிய சில பரிசோதனைகள் உதவும். சிறுநீர் மற்றும் உங்கள் குருதியின் குளுக்கோஸை கிரமமான கால இடைவெளியில் அளவிட வேண்டியது அவசியம், இவற்றை அளவிடும் முறைகள் எவை?

### 1. சிறுநீர் பரிசோதனை

நீரிழிவைக் கண்டுபிடிக்கவும், கட்டுப்படுத்தவும் ஆண்டாண்டு காலமாகச் செய்யப்படுவதுதான் சிறுநீர்ப் பரிசோதனை. இது உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸின் அளவை மறைமுகமாக அறிய ஓரளவு உதவும். ஆயினும் உங்கள் நீரிழிவு நோயின் நிலையைத் திட்டவட்டமாக அறிய இது உதவாது. சிறுநீர்ப் பரிசோதனை மூலம் இரத்த குளுக்கோஸ் எந்த அளவிற்கு கூடி அல்லது குறைந்திருக்கிறது என அறியவும் முடியாது. இரத்தப் பரிசோதனை செய்ய வசதியற்ற இடங்களில் இதைச் செய்யலாம். இதை இரண்டு வழிகளில் செய்வார்.

- (i) பெனடிக் பரிசோதனை
- (ii) டிப்ஸ்டிக் பரிசோதனை

இவை செய்யப்படும் முறைகளை நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம். இல்லையேல் உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் மட்டம் 180 mg/dl க்கு மேற் சென்றால் மட்டுமே சிறுநீரில் சீனி இருப்பது தெரிய வரும். இன்னும் சிலரில் இரத்த குளுக்கோஸ் 180 mg/dl க்கு மேற்பட்டால் கூட சிறுநீரில் சீனி வெளிப்படாது. வேறு சிலருக்கு குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவு குறைவாக இருந்தாலும் சிறுநீரில் வெளிப்படும்.

எனவே சிறுநீர்ப் பரிசோதனையை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு ஒருவருக்கு நீரிழிவு இருக்கிறதா எனச் சொல்ல முடியாது. அதே போல் சிறுநீர்ப் பரிசோதனையை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு ஒருவரது நிரிழிவுக்கான சிகிச்சையை நெறிப்படுத்தவும் முடியாது.

இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு குறைந்திருப்பதை சிறுநீர்ப் பரிசோதனை மூலம் அறிய முடியாது என்பது இதில் உள்ள முக்கிய குறைபாடு ஆகும்.

### 2. இரத்தப் பரிசோதனைகள்

இரத்தப் பரிசோதனைகள் இரத்த குளுக்கோஸின் அளவை தூலியமாகக் காட்டும். இதனை நீங்கள் இரண்டு வழிகளில் செய்யலாம்.

- (i) குளுக்கோமீட்டர் பரிசோதனை
- (ii) ஆய்வுகூடங்களில் செய்யப்படும் நாளக்குருதி குளுக்கோஸ் (Venous blood) பரிசோதனை

குளுக்கோமீட்டர் பரிசோதனை வீட்டிலும் செய்யக் கூடியது. இதனால் ஒவ்வொரு பரிசோதனைக் காகவும் நீங்கள் வைத்தியசாலைக்கு செல்ல வேண்டியதில்லை. விரல் நுனியிலிருந்து ஒரு சொட்டு இரத்தம் வலியின்றி எடுக்கப்படுகிறது. உடனடியாகவே முடிவு கிடைக்கிறது. சிறிய கருவியாதலால் பொக்கற்றிலேயே எடுத்துச் செல்லக் கூடியது. எனவே நீங்கள் எங்கு சென்றாலும் வேண்டியபோது செய்யக்கூடியது.

குளுக்கோமீட்டரில் எடுக்கப்படுவது மயிரத் துளைக்குழாய் இரத்தம் (Capillary blood). இது நாடி இரத்தத்தை ஒத்தது. ஆய்வுகூடங்களில் நாளத்திலிருந்து இரத்தம் (Venous blood) எடுத்து பரிசோதனை செய்வார்கள்.

இதனால் குளுக்கோமீட்டரில் செய்யும் போதும், மருத்துவ ஆய்வுகூடத்தில் செய்யும் போதும் கிடைக்கும் குருதி குளுக்கோஸ் அளவைகளில் சிறிய வேறுபாடு இருப்பது சர்வசாதாரணம். இச் சிறிய வேறுபாடுகள் உங்கள் சிகிச்சை முறைகளைப் பாதிக்காது.

முதன் முறையாக ஒருவருக்கு நீரிழிவு இருக்கிறதா என நிர்ணயம் செய்வதற்கு ஆய்வுகூடங்களில் நாளத்திலிருந்து இரத்தம் (Venous blood) எடுத்து பரிசோதனை செய்வார்கள், பின்பு நோயின் அவ்வப்போதைய நிலையை கண்டறிந்து நோயைக் கண்காணிக்க

குளுக்கோமிட்டரில் எடுக்கப்படும் மயிர்த் துளைக்குழாய் இரத்தம் (Capillary blood) போதுமானது.

### 3. விசேட இரத்தப் பரிசோதனைகள்

இவற்றைத்தவிர இரத்தம் எடுக்கப்படும் நேரத்தில், தங்கியிராத நுணுக்கமான இரத்தப் பரிசோதனைகளும் இருக்கின்றன. அதாவது உணவு உண்டபின்பு எடுக்கப்பட்டதா அல்லது வெறும் வயிற்றில் எடுக்கப்பட்டதா போன்றவற்றில் தங்கியிராத பரிசோதனைகள் உள்ளன.

Glycosylated Haemoglobin (HbA1c) என்பது ஒன்று, இதனை அளவிடுவதன் மூலம் கடந்த 3 மாதங்களிற்கான உங்கள் சராசரி இரத்தச் சீனிமட்டம் பற்றிய தகவல்களைப் பெற முடியும். மூன்று அல்லது ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை இதனை நீங்கள் செய்தால் போதுமானதாகும்.

Fructosamine என்பது இன்னுமொரு அத்தகைய பரிசோதனை, இது கடந்த மூன்று வாரங்களில் உங்கள் இரத்தச் சீனிமட்டம் சராசரியாக எவ்வளவு இருந்தது என்பதைக் காட்டும்.

### 4. வேறு பரிசோதனைகள்

நீரிழிவாளர்களுக்கு ஏற்படும் பின் விளைவுகளில் சிறுநீரகப் பாதிப்பு முக்கியமானது, அது ஆபத்தானதும் கூட. இதனை ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு தடுப்பு நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும். Urine Microalbumin என்ற சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் சிறு நீரகத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு கொள்ளலாம் என்பதை ஏற்கனவே பார்த்தோம் பாதிப்பு இருந்தால் அதற்கேற்ற மருந்துகளை வைத்தியர் உங்களுக்குச் சிபார்சு செய்வார்.

## நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

நீரிழிவு நோயால் ஆபத்தான பின்விளைவுகள் எதிர்காலத்தில் ஏற்படாமல் தவிர்க்க வேண்டுமாயின் உங்களது நீரிழிவை எப்பொழுதும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும் எனக் கூறினோம். நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது என்பது இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை சரியான அளவில் வைத்திருப்பதுதான் என்பதையும் பார்த்தோம்.

நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதற்கு நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை மூன்று முக்கிய விடயங்களாகும்.

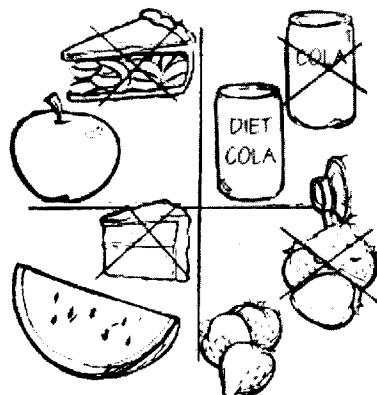
1. கவனமாகத் திட்டமிடப்பட்ட உணவுமுறை
2. பொருத்தமான மருந்துவம்
3. தினசரி உடற் பயிற்சி

ஒரு சிலருக்கு சரியான உணவு முறைகளுடனும், உடற்பயிற்சியுடனும் நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் வந்துவிடும். ஏனையவர்களுக்கு இத்துடன் மாத்திரங்கள் தேவைப்படலாம். அல்லது ஊசி மருந்தும் உபயோகப்படுத்த வேண்டியிருக்கலாம்.

## நீரிழிவாளர்ன் உணவு

நீரிழிவு நோயுள்ளவரான நீங்கள் அவதானிக்க வேண்டிய உணவு முறையின் பிரதான அம்சங்களாவன,

- இனிப்பைத் தவிருங்கள்.
- குறைந்தளவு கொழுப்பையே உணவில் சேருங்கள்.
- அதிகளவு நார்ப்பொருளை உட்கொள்ளுங்கள்.



### I. இனிப்பு

சீனி, சர்க்கரை, வெல்லம், கற்கண்டு, குஞக்கோஸ், தேன் போன்ற எல்லா இனிப்புகளையும் தவிருங்கள்.

இனிப்புச் சேர்க்கப்பட்ட பானங்களையும், சிற்றுண்டிகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக ஜாம், மோல்டற் பாஸ்மா, ரின்பால், குளிர்பானங்கள், கோடியல் வகைகள், பேஸ்ரி வகைகள், கேக், புடிங், சொக்கிளர், ஐஸ்கிரீம், தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள், போன்றவை தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையாகும்.

ஆனால் உங்களுக்குத் தவிர்க்கப்பட்டது இனிப்புச் சத்தே ஒழிய இனிப்புக்கவை அல்ல என்பதையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

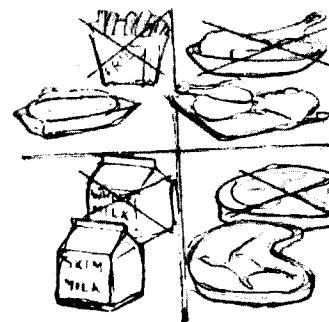
இனிப்புச் கவையைக் கொடுக்கும் ஆனால் இனிப்புச் சத்தற்ற சீனிக்கு மாற்றீடான செயற்கை இனிப்புகள் இப்பொழுது கிடைக்கின்றன. இவை இரண்டு வகையானவை,

1. சக்கரீன்
2. அஸ்பார்டேம்

அஸ்பார்டேம் சீனியை விட 200 மடங்கு அதிகம் இனிப்புச்கவை கொண்டது, எனவே சீனி கொடுக்கிற அதே கவையை 200 மடங்கு குறைந்தவு பாதிப்புடன் கொடுக்கிறது எனலாம். சக்கரின் அருந்திய பின் வாயில் ஓரளவு கசப்புச் கவை ஏற்படுவதுண்டு. அஸ்பார்டேமில் இப்பிரச்சினை இல்லை, மாறாக இது பழங்களின் கவையைக் கொடுக்கக் கூடும். எனவே நீங்களும் தயங்காமல் பயன்படுத்தலாம். பின்னிடைவுகள் ஏற்படுமா எனப் பயன்படவும் தேவையில்லை. பற்சொத்தையும் அஸ்பார்டேமால் ஏற்படமாட்டாது.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் மட்டுமின்றி எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்களும் கூட இத்தகைய இனிப்புகளை உபயோகிக்கலாம். ஆயினும் இத்தகைய செயற்கை இனிப்புகளைப் பாவிப்பது அவசியம் என எண்ணிவிடாதீகள், எந்த இனிப்பும் இல்லாத உணவுகளிலும் ஒரு வித்தியாசமான கவை இருப்பதை நாம் உணரலாம்.

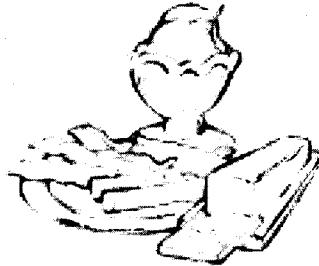
### கொழுப்பு



கொழுப்பு உணவானது அதிக கலோரிப் பெறுமானம் உள்ளது. எவே உங்களது எடை அதிகமாக இல்லாவிட்டால் கூட நீங்கள் கொழுப்புப் பொருட்களை அதிகம் உண்ணக் கூடாது.

உங்கள் உணவிலுள்ள மொத்தக் கலோரிப் பெறுமானத்தில் 20 சதவிகிதம் மட்டுமே கொழுப்பிலிருந்து பெறப்பட வேண்டும்.

நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிக்கவும் வாய்ப்பு அதிகம், அதனால் மாரடைப்பு போன்ற இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பும் அதிகம்.



மிருகக் கொழுப்புகளை முற்றாகத் தவிருங்கள் நெய், பட்டர், ஆடையுடன் கூடிய பால், முழுமையான பால்மா, முட்டை மஞ்சள் கரு, இறைச்சியில் உள்ள கொழுப்புகள் போன்றவற்றை தவிருங்கள்.

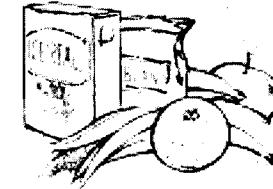
தாவரக் கொழுப்புகளாயினும் நிறைந்த கொழுப்புள்ள பொருட்களைத் தவிருங்கள். தேங்காய்களை நெய், பாம் எண்ணெய் ஆகியவை நடுத்தர அளவிலான அமைப்புக் கொண்ட கொழுப்பு அமிலங்களாகும். இவை இருதய நோய்களுக்குக் காரணம் அல்ல எனச் சொல்லப்படுகிறது. எனவே முற்றாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை அல்ல.

நிரம்பாத கொழுப்புக்களையும் ஓரளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக ஓலிவ் எண்ணெய், குரியகாந்தி எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், கோர்ன் எண்ணெய் ஆகியவற்றைக் கூறலாம். நல்லெண்ணெயும் ஓரளவு பாதுகாப்பானது,

முக்கியமான விடயம் என்னவெனில் எந்தவித எண்ணெய் எனிலும் குறைவாகவே உபயோகிப்பது நல்லது. சமையலில் தேங்காய்ப்பால் பாவிப்பதாயின் குறைவாகவே உபயோகியுங்கள். தேங்காய்ப்பாலுக்கு பதிலாக கொழுப்பு நீக்கிய பக்பாலை உபயோகிக்கலாம்.

## நார்ப்பொருள்

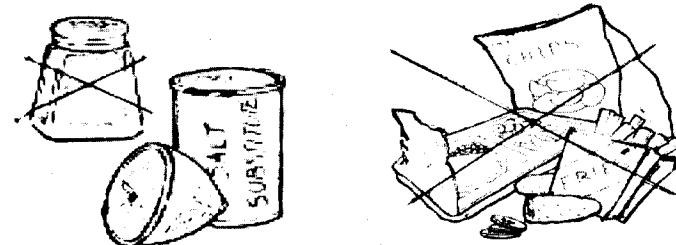
நார்ப்பொருள் நிறைந்த உணவுகள் உங்களது இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவைக் குறைக்க உதவும். அத்துடன் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பதையும் தடுக்கும்



தவிடு நீக்காத அரிசி, தவிட்டுப்பாண், ஓட்ஸ், ஆட்டாமா, குரக்கன், பயறுவகைகள், கீரை மற்றும் இலை வகைகள், மரக்கறிகள், பச்சைமிளகாய், பசன்பழம், விளாம்பழம் போன்ற பழவகைகள் நார்ப்பொருள் நிறைந்த உணவுக்கு சில உதாரணங்களாகும்.

## உப்பு

நீரிழிவு நோயாளருக்கு உப்பு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு அல்ல. ஆயினும் நீரிழிவுடன் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும், அது வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளவர்களும் தாம் உட்கொள்ளும் உணவில் மிகக் குறைந்தளவு உப்பையே எடுப்பது நல்லது.



உப்பு அதிகம் சேந்த உணவு வகைகளான ஊறுகாய், சிப்ஸ், பொரியல்கள் மற்றும் பைக்கற்றில் அடைக்கப்பட்ட உப்பு அதிகமுள்ள உணவு வகைகளைத் தவிருங்கள்

## கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய ஏனைய உணவு விடபாங்கள்

### 1. உணவின் அளவு

உங்களது உடல்வாகை, தொழில் போன்றவற்றிற்கு ஏற்ப உணவின் அளவு மாறுபடலாம். ஆயினும் கீழ்வரும் விடயங்கள் கவனத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டியவையாகும்.

- பசியைத் தணிப்பதற்கு வேண்டிய, குறைந்தளவு உணவையே உட்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது வேலைக்கும் உடற் பயிற்சிகளுக்கும் தேவையான அளவு மட்டும் உட்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் எடுத்தை சரியான அளவில் பேணுவதற்கு வேண்டியளவு உணவை உண்ணுங்கள்.

### 2. உணவின் நேரம்

பசி ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கும், பசி காரணமாக அதிகமாக உண்ணாமல் தவிர்ப்பதற்குமாக சரியான நேரங்களில் உண்பது முக்கியமானது; நாம் காலை, மதியம், இரவு என மூன்று முக்கிய உணவுகளை எடுக்கின்றோம்.



உங்கள் ஒரு நாளுக்கான முழு உணவில், காலையுணவு 30%, மதிய உணவு 40%, இரவுணவு 30%, ஆக இருக்க வேண்டும்.

காலதாமதம் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாத தருணங்களில் இடையே ஏதாவது சிற்றுண்டி உட்கொள்வது நல்லது. ஆனால் நீங்கள் உண்ணும் சிற்றுண்டியானது இனிப்பு, எண்ணெய் போன்றவை அதிகம் சேர்ந்ததாகவும், விரைவில் சமிபாட்டையும் உணவாகவும் இருக்கக் கூடாது. அவற்றிற்குப் பதிலாக பழவகைகள் சாப்பிடுங்கள். அல்லது உண்ணும் சிற்றுண்டியானது காய்கறி, நார்ப்பொருள் அதிகம் சேர்ந்ததாக இருக்கும்படி செய்யுங்கள்.

### 3. உண்ணும் முறை

- சாப் பிடப் போகும் போது முழு உணவையும் ஆரம்பத்திலேயே உங்கள் கோப்பையில் பரிமாறிக் கொண்ட பின்னர்தான் உண்ணத் தொடங்குங்கள். இடையிடையே போட்டுக் கொண்டால் மேலதிகமாக உண்ண நேரிடும். கோப்பையின் அளவு சிறியதாக இருப்பதும் விரும்பத்தக்கது.
- உண்ணும்போது ஆரம்பத்திலேயே காய்கறிகளையும் கீரை வகைகளையும் உண்ணுங்கள். பின் தானியவகைகளையும் மாப்பொருளையும் உட்கொண்டால் தேவைக்கு மேலாக உண்ண நேராது.
- உணவு உண்ணும்போது உங்கள் முழுக் கவனமும் அதிலேயே இருக்க வேண்டும். தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டோ, மற்றவர்களுடன் பேசிக் கொண்டோ உண்ண வேண்டாம். உங்கள் கவனம் சிறினால் அளவிற்கு அதிகமாக உண்ண நேரிடும்.

### 4. பழ வகைகள்

பழங்களில் நார்ப்பொருளும் சேர்ந்திருப்பதால் அதிலுள்ள மாப்பொருள் விரைவாக உறிஞ்சப் படுவதில்லை. மெதுவாகவும் படிப்படியாகவுமே பழங்களிலுள்ள மாப்பொருள் உறிஞ்சப்படுகிறது. இதனால் உங்கள் இரத்த குளுக்கோசின் செறிவு திடீரென உயர்வதையும் குறைவதையும் தடுக்கிறது. இது நீரிழிவு நோயாளருக்கு நல்லது. அத்துடன் பழங்களில் உள்ள இனிப்பானது Fructose என்ற வகையைச் சார்ந்தது. இது எளிதில்

சீனமடைவதில்லை. ஈஸை அடைந்தே குறுக்கோள் ஆக மாற்றப்படுகிறது. எனவே நீங்கள் தினமும் ஓரளவு பழங்களை உட்கொள்ளலாம். ஆயினும் நன்றாகக் கனிந்த பழங்களைத் தவிர்த்து பழுக்க ஆரம்பிக்கும் நிறுணத்தில் அவற்றை உண்பது நல்லது.

பழங்கள் இன்னுமொரு நன்மையையும் உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது. ஆப்பிள், பெரி இனப் பழங்கள், தோடம்பழம் எலுமிச்சை மற்றும் அது போன்ற சிற்றல் (Citrus) இனப் பழங்களில் உள்ள நார்ப்பொருள்கள் கரையக் கூடியவை (Soluble fibre) என்பது நாம் உணவோடு உட்கொள்ளும் கொலஸ்ட்ரோலையும், பித்த நீருடன் உணவுக் கால்வாயில் சொரியப்படும் கொலஸ்ட்ரோலையும், எமது உணவுக் கால்வாய் உறிஞ்சுவதை இத்தகைய நார்ப்பொருள் நடுக்கிறது. இதனால் எமது குருதியில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவைக் கட்டுப்படுத்தலும் உதவுகிறது. எனவே நார்ப்பொருள் செறிந்த பழங்களை ஓரளவு உண்ணுங்கள்.

வளர்ந்த எந்தவொரு மனிதனும் தனது உணவில் தினமும் 25 முதல் 40 மினாம் நார்ப்பொருள்கள் சேர்க்க வேண்டும் என உங்க ககாதார ஸ்தாபனம் அறிவுறுத்துகிறது.

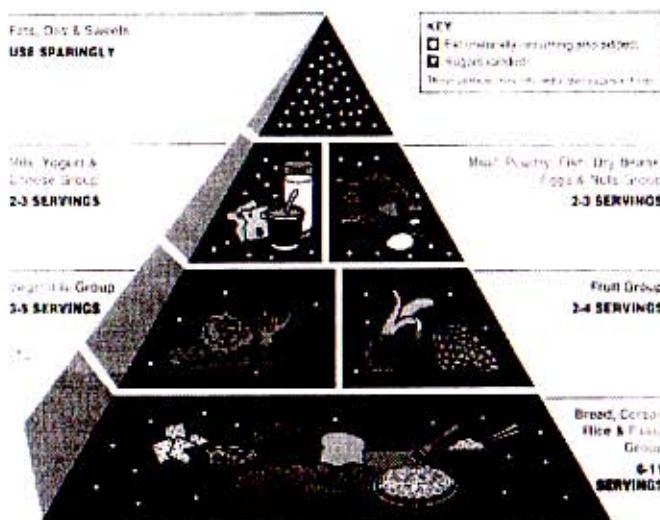
## 5. மதுபானம்

கட்டாயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டியது, ஏனெனில்,

- மதுபானத்தில் கலோரிப் பெறுமானம் அதிகம் எனவே எனத் தவிர்க்கும்.
- பரிசை அதிகரிக்கும். இதனால் அதிகம் உண்ண நேரிடுவதால் நீரிழிலின் கட்டுப்பாடு குறையும்.
- அத்துடன் எடையும் அதிகரிக்கும், மதுவில் இனிப்புப் பொருட்களும் இருப்பதால் நீரிழிவுக்கு ஆகாது.

## ஒரே பார்வையில் உணவு வகைகள்

நீரிழிவாளர்களுக்கான ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்! அமெரிக்க நீரிழிவுச் சங்கம் நீரிழிவு உணவு பிரமிட்டை வழிகாட்டியாகச் சிபர்ஸ் செய்கின்றது.



நீரிழிவு உணவு பிரமிட்டின்படி உணவு வகைகளை ஆறு வகையாகப் பிரிக்கலாம். இவற்றில் மிகப் பெரிய பிரிவான, தானியவகை, கிழங்கு வகைகள், பயிற்றையினவகை உணவுகள் பிரமிட்டின் அடிப்பகுதியில் இருக்கிறது. இதன் அந்தம் எண்ணவென்றால் இந்த வகை உணவுகளை நீங்கள் அதிகம் உண்ண வேண்டும்.

மாறாக கொழுப்பு, இனிப்பு, மது வகைகள் கொண்ட பிரிவு மிகச் சிறியதாக இருக்கிறது. இதனால் இப்பிரிவு பிரமிட்டின் உச்சியில் இருக்கிறது. இதன் அந்தம் எண்ணவென்றால் இந்த வகை உணவுகளை நீங்கள் மிகக் குறைவாகவே உண்ண வேண்டும்.

கொழுப்பு, இனிப்பு, மது வகைகள் கொண்ட பிரிவைத் தவிர்ந்த ஏனைய எல்லாப் பிரிவுகளிலிருந்து நீங்கள் தினமும் உணவுகளைத்

தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டும், நீங்கள் எந்தளவு உண்ண வேண்டும் என்பது உங்கள் நீரிழிவு நோயின் நிலை, உங்களது தினசரிக் கலோரித் தேவை, உங்கள் வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப மாறுபடும், உங்கள் விருப்பு வெறுப்பிற்கு ஏற்பவும் உங்கள் உணவுத் தேர்வு மாறுபடலாம்.

இருந்த போதும் உணவு பிரமிட்டின் வெவ்வேறு பிரிவுகளுக்கு இடையேயான விகிதாசாரத்தைப் பேணுங்கள், நீங்கள் ஒரு நாள் முழுவதற்கும் உண்ண வேண்டிய உணவின் அளவை மீறாதீர்கள். உங்கள் பிரதான உணவுகள், சிற்றுண்டிகள், மற்றும் சிறு கொறிப்பு எதுவாக இருந்தாலும் அவற்றின் மொத்த அளவு உங்களுக்கு முழு நாளுக்குமான அளவைத் தாண்டாதிருப்பது முக்கியமாகும்.

இந்த உணவுப் பிரமிட்டினை நீங்கள் வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்தினால் எவற்றை உண்ணலாம், எவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என ஞாபகம் வைத்திருப்பது கலப்பாகும்.

**மிகமிக குறைந்தளவில் உண்ண வேண்டிய அல்லது தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்**

சீனி, சர்க்கரை, கற்கண்டு பனங்கட்டி, குளுக்கோஸ், தேன், சொக்கிள்ட், டெபாி, ஜாம், பேஸ்ரி வகைகள், கேக், புடிங், போன்ற ஏனைய இனிப்புத் தினபண்டங்கள் கோர்டியல், இனிப்புச்சோடா பட்டர், நெய், மார்ஜரீன் போன்ற கொழுப்பு வகைகள்

**தினமும் 2 முதல் 3 பரிமாற்கள் உண்ணக் கூடிய பாற் பொருட்கள்**  
பால், யோகட், தயிர், சீஸ் போன்றவை

**தினமும் 2 முதல் 3 பரிமாற்கள் உண்ணக் கூடிய புரதப் பொருட்கள்**  
பறவையின இறைச்சி, மிருக இறைச்சிகள், முட்டை, பருப்பு, யறு, கடலை, சோயா, கெளபீ, நிலக்கடலை, கஜா, போன்ற வகைகள்.

**தினமும் 3 முதல் 5 பரிமாற்கள் உண்ணக் கூடிய காய்கறி வகைகள்**

அனைத்துக் கீரைவகைகள், பசங்கீரை, இலைவகைகள், ஸ்பினச், ப்ரக்கோலி நார்ப்பொருள் சேர்ந்த அனைத்துக் காய்கறிவகைகள்- பயித்தங்காய், போஞ்சி, கத்தரி, கண்டங்கத்தரி, முருங்கை, பீர்க்கங்காய், பாகற்காய், புடலங்காய், வெள்ளாரி, கோகிலதண்டு, நோக்கோல், வாழைத்தண்டு, வாழைப்பழு, முள்ளங்கி, லீக்ஸ், கோவா, காலிபிளவர், வெண்டி, பூசணி, தக்காளி, சலாது, வெங்காயம், கரட்,

**தினமும் 2 முதல் 4 பரிமாற்கள் உண்ணக் கூடிய பழ வகைகள்**  
அப்பிள், வாழைப்பழம், திராட்சை, பப்பாளி, தோடம்பழம், கொய்யாப்பழம், போன்ற எல்லாப் பழங்களும்.

**தினமும் 6 முதல் 11 பரிமாற்கள் உண்ணக் கூடியவை சோறு, பாண், மற்றும் தானிய வகைகள்**

நூடில்ஸ், பேஸ்டா, தவிடு நிறைந்த புழுங்கல் அரிசி, ஓட்ஸ், தவிட்டுப்பாண், தவிட்டுடன் கூடிய கோர்ஸ் பிளேக், தவிடு நிறைந்த அரிசிமா, குரக்கன்மா, ஆட்டாமா ஆகியவற்றால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள்.

உருளைக்கிழங்கு மரவள்ளி, வத்தாளை போன்ற கிழங்கு வகைகள்

## **நீரிழிவு நோயாளருக்கான மாதிரி உணவுத் தீட்டம்**

நீரிழிவு உணவு பிரமிட்டை வழிகாட்டியாக பயன்படுத்த விருப்பாதவர்கள் இந்தத் தீட்டத்தைப் பயன் படுத்தலாம். ஆனால் இன்றைய மருத்துவ உலகில் உணவு பிரமிட்டான் பெரிதும் நீரிழிவாளர்களுக்கு வலியுறுத்தப்படுகிறது. உணவுப் பிரமிட முறையானது நீரிழிவு நோயாளர்கள் மாத்திரமின்றி தமது ஆரோக்கியத்தைப் பேண விரும்பும் அனைவரும் பயன்படுத்த ஏற்றது என்பதையும் மறந்து விடாதீர்கள்.

## அதிகாலை

கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்.

## காலை உணவு

பின்வரும் நான்கு தொகுதிகளில் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் ஒரு வகை உணவு மாத்திரம் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அ. மாப்பொருள்

தவிட்டுப் பாண் 2 துண்டுகள் (1/2") அல்லது,

தவிடுடன் கூடிய அரிசிமா, குரக்கன்மா, ஆட்டாமா போன்றவற்றால் தயாரிக்கப்பட்ட

இடியப்பம் சிறியவை- 6, அப்பம்- 2, பிட்டு- 2 (2" விட்டம்), ரொட்டி- 1 (4'விட்டம்) அல்லது, பயறு / கெளை / கடலை - ஒரு கப்

இரண்டாவது தேங்காய்ப் பால் அல்லது கொழுப்பு நீக்கிய பசப்பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட பாற் சொதி, மரக்கறி அல்லது கொலஸ்ட்ரோல் இல்லாத மாஜரின் ஒரு தேக்கரண்டி சேர்க்கலாம்.

ஆ. புரதம்

முட்டை - வாரத்திற்கு இரண்டு மாத்திரம் மஞ்சள் கருவுடன்)

- வெள்ளைக் கரு விரும்பியளவு

மீன் அல்லது தோல் அகற்றிய கோழியிறைச்சி, சோயா இறைச்சி

இ. கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்

## 10 மணியளவில்

கோப்பி , தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல், பழச்சாறுகள் -தோடம்பழம், தேசிப்பழச்சாறு போன்றவை சீனி இல்லாமல் , அல்லது மோர்

## மதிய உணவு

அ. மாப்பொருள்- தவிடுடன்கூடிய புழுங்கல்அரிசிச் சோறு- 1 கப் அளவு / நுாடில்ஸ் / சப்பாத்தி / பரோட்டா

ஆ. புரதம்- மீன் அல்லது கோழியிறைச்சி அல்லது சோயா இறைச்சி

இ. இலை, கீரை வகைகள்

எனைய காய்கறிகள் - குறிப்பைப் பார்க்கவும்.

ஈ. பழவகைகள் அல்லது

ஜெலி ஆடை நீக்கிய பாலில் செய்த புடிங்

## மாலை 4 மணி

கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்,

## இரவு உணவு

- காலை உணவு போல்.

## நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான ஏனைய ஆலோசனைகள்

### டடற்பயிற்சி

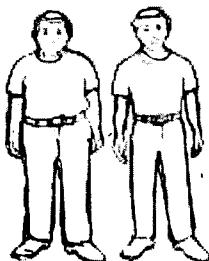


டடற் பயிற்சி உங்கள் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். எத்தனைய பயிற்சியை எவ்வளவு நேரம் செய்ய வேண்டும் என்பதையிட்டு உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்தா லோசி யுங்கள், உங்கள் வயது, உங்களுக் குள்ள ஏனைய நோய்கள், உங்களது பொதுவான தேக ஆரோக்கியம், உங்களுக்கு ஏற்கனவே பழக்கப்பட்ட டடற்பயிற்சிகள் போன்றவை உங்களுக்கான டடற்பயிற்சியைத் தீர்மானிக்க உதவும்.

நடத்தல், ஓடுதல், துள்ளல் நடை, சைக்கிள் ஓட்டம், நீச்சல் பயிற்சி, தோட்ட வேலை போன்ற ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் செய்யலாம். வாரத்தில் 3-5 நாட்களுக்காவது செய்யுங்கள், முடியுமானால் தினசரி செய்வது நல்லது.

ஆழச் சவாசித்து, உடல் குடடைந்து வியர்க்குமளவிற்கு உங்கள் பயிற்சியின் வேகம் இருக்கலாம், பயிற்சி 20 முதல் 60 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கலாம்.

### எடை



எடையைக் கவனத்தில் எடுங்கள், எடை உங்கள் உயரத்திற்கு இருக்க வேண்டியதை விட அதிகமாயிருந்தால் அதை சரியான அளவிற்கு குறையுங்கள், உங்கள் எடை எவ்வளவு மேலதிகமாக இருக்கிறதோ அந்தளவுக்கு உங்களுக்கு நீரிழிவின் பாதிப்பு இருக்கும். எடை அதிகரிப்பிற்கு முக்கிய

காரணம் உடலிலுள்ள கொழுப்புத்தான் இந்தச் கொழுப்பு வயிற்றில் இருக்கும் போது ஆபத்து அதிகமாகும். நீரிழிவு உள்ள உங்கள் வயிற்றின் சுற்றளவு 102cm (ஆண்கள்) 88cm (பெண்கள்)க்கு அதிகமாக இருந்தால் இருதய நோய்கள் வரக்கூடிய ஆபத்து அதிகமாகும்.

### இரத்த அழுத்தம்

உயர்இரத்த அழுத்தமும் நீரிழிவும் ஒன்றோடு ஒன்று கைகோர்த்துச் செல்லவை உயர்இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு நீரிழிவு வருவகற்றான வாய்ப்பு சாதாரணமானவர்களை விட  $2\frac{1}{2}$  மடங்கு அதிகமாகும். உங்களுக்கு உயர் அழுத்த நோய் இருக்குமாயின் அவை, 130/80 என்ற அளவுள், பூரண கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.

### இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல்

நீரிழிவுடன் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரித்து இருக்குமானால், உங்கள் இரத்தக் குழாய்களில் (நாடி) கொழுப்புப் படிவு ஏற்பட்டு (atherosclerosis) அவற்றின் விட்டம் குறையும். இதனால் உறுப்புக்களுக்கான இரத்த ஒட்டம் பாதிக்கப்பட்டு மாரடைப்பு, பக்கவாதம், கால்களில் மாறாத புண்கள் போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

கொலஸ்ட்ரோலில் பல முக்கிய அலகுகள் உண்டு. அவற்றில் முழுமையான கொலஸ்ட்ரோல் (Total Cholesterol) 180mg க்குக் குறைவாகவும், குறை அடர்த்தி லைப்போ புதம் - LDL 100 mg க்கு குறைவாகவும், உயர் அடர்த்தி லைப்போ புதம் - HDL ஆணாக இருந்தால் 40mg மேலாகவும், பெண்ணாக இருந்தால் 50 மேலாகவும் இருப்பதை இலக்காகக் கொள்ள வேண்டும். ரைகிளிசிறைட் TG - 150க்குக் கீழ் இருப்பது நல்லது.

இவற்றைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களும், உணவு முறை மாற்றங்களும் உதவும். தேவையெனில் மருந்துகளையும் உங்கள் வைத்தியர் சிபார்சு செய்வார்.

### தினமும் அஸ்பிரின்

குருதி உறைதலைக் குறைப்பதன் மூலம் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்றவை வராமல் தடுப்பதற்கு அஸ்பிரின் உதவும் தினமும் பாதி அஸ்பிரின் மாத்திரையை உணவுக்குப் பின் உட்கொள்ளுங்கள். இந்தளவு குறைந்த அளவு குடலில் அல்லது ஏற்படுத்தாது என்பதால் பயமின்றிப் பாவிக்கலாம்.

### புகைத்தல்



நீங்கள் புகைப்பவராயின் அதை உடனடியாக நிறுத்துங்கள். புகைத்தலை நிறுத்திய ஒரு வருடகாலத்திற்கு உள்ளேயே உங்களுக்கு மாரடைப்பு வருவதற்கான வாய்ப்பு 50% சதவிகிதத் தினால் குறைந்துவிடும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

### மதுபானம்

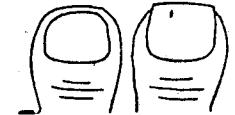
மதுபானத்தைத் தவிருங்கள். முடியாவிட்டால் அதன் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

### பாதங்களின் பராமரிப்பு

சோபடு போட்டு காலை நள்ளாக கழுவ வேண்டும்.



நகம் வெட்டும் முறை



உங்கள் பாதங்களை உங்களது முகத்தைப் பராமரிப்பது போல பராமரியுங்கள்.

கழுவியின் சுத்தமான துணியால் துடைக்க வேண்டும்.



வெறுங்காலோடு நடக்கக் கூடாது

தினமும் குளித்த பின்னர் உங்கள் கால், பாதம், கால் விரல் இடுக்குகள் ஆகியவற்றைச் சுத்தமான துணியினால் துடையுங்கள். அவற்றில் உரசல், புண், நிறமாற்றம், விறைப்புத் தன்மை போன்றவை இருந்தால் வைத்தியரின் கவனத்திற்குக் கொண்டுவாருங்கள்.

### பற்பாதுகாப்பு

உங்கள் நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிட்டால் உங்கள் பற்களும் முரசும் நோய்க்கு ஆளாகலாம். தினமும் சரியான முறையில் பல் துலக்குங்கள், வருடமொரு முறையாவது பல் வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறுங்கள். அவ்வாறு செல்லும்போது உங்களுக்கு நீரிழிவு இருப்பதை அவருக்குச் சொல்ல மறக்காதீகள்.

### கண் பாதுகாப்பு

நீரிழிவால் விழித்திரையில் பல்வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. ஆனால் ஆரம்ப கட்டத்தில் நீரிழிவால் ஏற்படுகின்ற கண் பாதிப்புகள் உங்களுக்கு எந்தவிதமான வெளிப்படை அறிகுறிகளையும் காட்டாது.

ஆயினும் அவை ஆபத்தானவை, எனவே எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாவிட்டாலும் கூட வருடமொறு முறையாவது கண் வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறுங்கள்.

கண்பார்வை மங்கல், இரட்டை விம்பம் தெரிதல், பார்வையில் கரும் புளிகள் விழுதல், மங்கலான வெளிச்சத்தில் பார்ப்பது சிரமமாக இருத்தல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் கண் வைத்தியரை உடனடியாகவே காணுங்கள்.

உங்கள் கண்ணாடியை மாற்ற வேண்டியிருந்தால், இரத்தத்தில் குருக்கோசின் அளவு கட்டுப்படும் வரை சற்றுப் பொறுத்திருங்கள் ஏனெனில் இரத்தத்தில் குருக்கோசின் அளவு கட்டுப்பட்டதும் பர்வையில் சற்றுத் தெளிவு ஏற்படும். அதன் பிறகு எடுக்கும் கண்ணாடி உங்கள் பார்வைக்கு கூடிய பொருத்தமுள்ளதாக இருக்கும். அடிக்கடி மாற்ற வேண்டியிருக்காது,

### **நீரிழிவு மருந்துகளின் அளவு**

மருந்துகளின் அளவுகளில் மருத்துவ ஆலோசனையின்றி நீங்களாக எந்த மாற்றமும் செய்ய வேண்டாம். இரத்தப் பரிசோதனைகளின் அடிப்படையில் அதுவும் வைத்திய ஆலோசனையுடனேயே மருந்துகளின் அளவைக் கூட்டவோ, குறைக்கவோ, நிறுத்தவோ செய்யலாம். இல்லையேல் ஆபத்தான விளைவுகளை எதிர் கொள்ள நேரிடலாம். குறைந்தது மாதமொரு முறையாவது இரத்தப்பரிசோதனை செய்வது அவசியம் தடிமன், காய்ச்சல், இருமல், வயிற்றோட்டம் போன்ற வேறெந்த நோய்கள் வந்தபோதும் உங்கள் மருந்துகளை எடுக்காமல் விட வேண்டாம். அவற்றின் அளவுகளையும் குறைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் தொற்று நோய்களின் போது நீரிழிவின் வேகம் அதிகரிக்கவே செய்கிறது.

இவற்றை அனுசரித்தால் நீரிழிவு நோயிருந்தாலும் நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், சந்தோசமாகவும் பூரண வாழ்வு வாழலாம்.

## **நீரிழிவுக்கான மருந்துகள்**

Type 2 வகை நீரிழிவாளர்கள் உணவு முறை மாற்றங்களாலும், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களாலும் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலையில், நீரிழிவுக்கான மாத்திரைகள் உதவும். இம் மாத்திரைகள் இன்சலின் அல்ல, இன்சலினுக்கான மாற்றீடும் அல்ல, அவை உடலில் உள்ள பீட்டா கலங்களைத் தூண்டி அதிக இன்சலினை சரக்கச் செய்வதாலும், கிடைக்கும் இன்சலினைக் கலங்கள் கூடிய திறனுடன் பயன்படுத்தச் செய்வதாலும் இரத்த குருக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. இவை பல வகையானவை.

\* சல்பனெல்யூரியா - Sulfonylureas இவை உடலில் உள்ள சுதையி (Pancreas) யைத் தூண்டி அதிக இன்சலினை சரக்கச் செய்கின்றன. Glibenclamide, Glipizide, Gliclazide போன்றவை இந்த வகையைச் சேர்ந்த மருத்துகளாகும்.

\* பைகுயனைட் - Biguanide இவை குருதியில் உள்ள குருக்கோசைக் கலங்களுக்குள் கூடிய திறனுடன் உட்செலுத்துவதால் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. Metformin (Metformin) உங்களுக்குத் தெரிந்த உதாரணமாகும். அதிக எடை கொண்டவர்களுக்கு நல்ல மருந்தாகும். ஆயினும் சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல.

\* தயசொலினிடினீடோன், (Thiazolidinedions) சென்ற வருடம் தான் இலங்கையில் அறிமுகமாகியது இவை கலங்களின் இன்களின் எதிர்ப்பை (Insulin resistance) மேலி, இன்சலினின் செயற்றினை அதிகரிக்கின்றன. அத்துடன் ஈரவில் இருந்து குருக்கோஸ் வெளியேறுவதையும் தடுக்கின்றன. மிக நல்ல மருந்து ஆயினும் இருதய வழுவல் (Heart failure) இருப்பவர்களில் மிகுந்த அவதானத்துடனேயே பாவிக்கப்பட வேண்டும். Pioglitazone Rosiglitazone ஆகியவை இங்கு கிடைக்கின்றன.

\* ALPHA glycosidase inhibitors, இந்த வகையில் Acarbose என்ற மருந்து இங்கு கிடைக்கிறது. மாப்பொருள் உணவுகள் உணவுக் கால்வாயில் முழுமையாக சமிபாட்டைவதைத் தடுப்பதன் மூலம் இரத்தத்தில் குருக்கோஸ் அதிகரிப்பதைத் தடுக்கிறது.

\* Meglitinides - இவையும் இங்கலினை அதிகம் சரக்கச் செய்கின்ற மருந்துகளாகும். ஆயினும் இவை சல்பனெஸ்யூரியா மருந்துகளைப் போலன்றி இரத்த குனுக்கோசின் செறிவை அதீமாக குறைப்பதில்லை என்பது இதன் நல்ல அம்சமாகும். அதாவது Hypoglycemia ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

மேலே குறிப்பிட்டவற்றில் ஒரு மருந்தையோ அல்லது ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட மருந்துகளையோ வைத்தியர் சிபர்ச் செய்வார், உங்களுக்கு சிபர்ச் செய்யப்பட்ட மருந்துகளையோ அவற்றின் அளவுகளையோ வைத்தியின் ஆலோசனையின்றி குறைக்கவோ கூட்டவோ வேண்டாம்.

\* இங்கலின் ஒரு ஹோர் மோன், எமது உடலால் சரக்கப்படுகிறது, அதுவே எமது இரத்தத்தில் உள்ள குனுக்கோசிஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆயினும் ஊசி மருந்தாக உபயோகப்படுத்தும் இங்கலின் பன்றியில் இருந்தே பெறப்படுகிறது. இப்பொழுது மனிதர்களின் இங்கலினுக்கு சமமான (Human Insulin) பிறப்புரிமை மாற்றம் செய்யப்பட்டுப் (Genetically) பெறப்படுகிறது.

Type I நீரிழிவு நோயாளருக்கு இங்கலின் ஊசிதான் ஒரேயொரு மருந்தாகும்.

Type II வகை நீரிழிவாளர்களின் சதையம் இங்கலினை உற்பத்தி செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படும் போது (Betacell failure) இங்கலின் ஊசி தேவைப்படும்.

இங்கலினில் பல வகைகள் உண்டு.

- \* Rapid acting - விரைவில் செயற்படுபவை.
- \* Short acting - குறுகிய நேரம் செயற்படுபவை.
- \* Intermediate - இடைப்பட்ட நேரம் செய்யப்பட்டவை.
- \* Long acting - நீண்ட நேரம் செயற்படுபவை.
- \* Premixed - ஏற்கனவே கலக்கப்பட்டவை.

இவற்றில் எது நோயாளிக்கு உரியது, அதை எத்தனை தடவை, எந்த நேரத்தில் ஊசியாக, ஏற்ற வேண்டும் என்பதை வைத்தியரே தொமானிக்க வேண்டும்.

## நீரிழிவு வருவதைத் தடுக்க முடியுமா ?

நீரிழிவு வருவதைத் தடுக்க முடியுமா? எல்லா விதமான நீரிழிவையும் தடுக்க முடியாவிட்டாலும் கூட Type 2 வகை நீரிழிவைத் தடுக்க முடியும். Type 2 வகை நீரிழிவாளர்கள் பெரும்பாலும் நீரிழிவின் முன்நிலையைக் (prediabetic stage) கடந்தே நீரிழிவு நிலையை அடைவார்கள். Impaired glucose tolerance (IGT) impaired fasting glucose (IFG) ஆகிய இரு நிலைகளும் நீரிழிவின் முன்நிலைகள் ஆகும். நீரிழிவின் முன்நிலையில் உள்ளவர்களின் இரத்த குனுக்கோசின் அளவானது சாதாரணமானவர்களின் இரத்த குனுக்கோசின் அளவைவிடக் கூடியது, ஆனால் நீரிழிவு நோயாளர்களின் இரத்த குனுக்கோசின் அளவைவிடக் குறைவானதாகும். இவர்களுக்கு மாரடைப்பு வருவதற்கான வாய்ப்பும் அதிகமாகும். நீங்கள் நீரிழிவின் முன்நிலையானவரா (prediabetic stage) என்பதை உங்கள் வைத்தியர் இரத்தப் பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறிந்து உங்களுக்குச் சொல்ல முடியும்.

உங்களுக்கு நீரிழிவின் முன்நிலை வரக்கூடிய வாய்ப்புகள் இருக்கிறதா?

- உங்கள் எடை அதிகமானதாக இருந்தால் அல்லது அதீமானதாக இருந்தால்
- உங்கள் பெற்றோர்கள் அல்லது சகோதர சகோதரிகள் நீரிழிவு நோயாளராக இருந்தால்
- நீங்கள் கருவுற்றிருக்கும்போது உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்திருந்தால் அல்லது உங்கள் குழந்தை பிறக்கும்போது 9 இறாத்தலுக்கு மேலான எடை இருந்திருந்தால்
- உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்த நோய் (140/90) இருந்தால்
- உங்கள் இரத்தத்தில் நல்ல கொலல்ரோல் என்படும் HDL cholesterol level அளவு ஆணாக இருந்தால் 40

mg per dL க்குக் குறைவாகவும், பெண்ணாக இருந்தால் 50 mg per dL க்குக் குறைவாக இருந்தால், அல்லது ரைகிளிசரைட் அளவு (triglyceride level) 250 mg per dL க்கு அதிகமாக இருந்தால்

- உங்கள் இனம் ஆசிய, ஆபிரிக்க அல்லது லத்தீன் அமெரிக்கத்தைச் சார்ந்ததாக இருந்தால்.

உங்களுக்கு நீரிழிவின் முன்நிலை (prediabetic stage) வரக் கூடிய வாய்ப்பு அதிகமாகும். நீரிழிவின் முன்நிலை உள்ளவர்கள் உண்மையான நீரிழிவு நோயாளராக மாறுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். ஆனால் அவ்வாறு வராமல் தடுப்பது எப்படி?

## **நீரிழிவு வருவதைத் தடுக்கல்**

நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளராகாமல் தடுப்பதன் முதற்படி உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் ஏற்படுத்த வேண்டிய மாற்றங்கள்தான். முதலாவதாக உங்கள் எடையைக் கவனியுங்கள். உங்கள் எடையானது உங்களது உயர்த்திற்கு இருக்க வேண்டியதைவிட அதிகமானால் அதைக் குறையுங்கள். நீங்கள் அதிக எடையள்ள வராயின் உங்கள் எடையில் 5 முதல் 7 சதவீகித்ததைக் குறைப்பது முக்கியமாகும். எடையைக் குறைப்பதால் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைப்பதுடன் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தையும், இரத்தக் கொலஸ்ட்ரோல் அளவையும் குறைக்க முடியும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

அடுத்ததாக நீங்கள் செய்ய வேண்டியது உங்கள் உடல் உழைப்பை அதிகரிப்பதாகும். உடல் உழைப்பு அல்லது உடற்பயிற்சி நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளராக மாறுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும், உங்கள் வழுமையான வேலைகளுக்கு மேலதிகமாக தினமும் 30 நிமிடங்களுக்கு குறையாது உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள், நடுத்தர அளவுள்ள உடற் பயிற்சி போதுமானது. வாரத்தில் குறைந்தது 5 நாட்களுக்காவது அவ்வாறான பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். நீங்கள் செய்யும் உடற் பயிற் சி உங்கள் வயதிற் கும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஏற்றதுதானா என்பதை உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்தாலோசியுங்கள்.

முன்றாவதாக நீங்கள் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டியது உங்கள் உணவு முறையாகும். உங்கள் உணவில் கூடியளவு காய்கறிகளையும், பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் உங்கள் உணவில் சலட் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். தவிடு நீக்காத அரிசியையும், தவிடு நீக்காத அரிசி மாவினால் செய்யப்பட்ட உணவுகளையும் இயலுமானவரை உபயோகியுங்கள். குரக்கள், ஆட்டாமா போன்றவையும் உகந்தது. பயறு இன உணவுகளும் மீனும் நல்லது. கோழியிறைச்சியும் ஏற்றதே, ஏனைய இறைச்சிகள் எனில் கொழுப்புப் பகுதி அகற்றப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆனால் சீனியையும், தேன் மற்றும் சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளையும் தவிருங்கள் அல்லது கூடியளவு குறையுங்கள்.

உங்கள் தினசரி உணவின் மொத்தக் கலோரிப் பெறுமானத்தில் 30% குறைவான அளவே என்னென்ற மற்றும் கொழுப்புப் பதார்த்தங்களில் இருந்து பெறப்பட வேண்டும். அதிலும் 10% ற்குக் குறைந்த அளவு மாத்திரம் நிரம்பிய கொழுப்புகளில் இருந்து பெறப்பட வேண்டும். உங்கள் தினசரி உணவின் மொத்தக் கலோரிப் பெறுமானத்தில் மாப்பொருள் 50-60% தைக் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் உங்கள் உணவில் தினசரி 20-40 கிராம் நார்ப்பொருள் சேரவேண்டியதும் முக்கியமானதாகும்.

## **நீரிழிவு வராமல் தடுக்க முந்துகள் உதவுமா?**

நீங்கள் ஒரு நீரிழிவின் முன்நிலையாளர் எனில் உங்களுக்கு நீரிழிவு வராமல் தடுப்பதற்கு மருந்துகள் உதவுமா என்ற கேள்வி எழுகிறது. மருந்துகள் இருக்கவே செய்கின்றன. ஆனால் அவை உணவு முறை மாற்றங்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி போல சிறந்தவை அல்ல. எனவே வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களில் முழு நம்பிக்கை வைத்து முயற்சி செய்யுங்கள். ஆயினும் இவற்றை அனுசரித்த பின்னும் உங்கள் இரத்த குஞக்கோள் அளவில் மாற்றும் இல்லை எனில் அல்லது உங்களுக்கு நீரிழிவு வருவதற்கான வாய்ப்பு மிக அதிகம் எனில் வைத்தியர் உங்களுக்கு மருந்துகளும் தரக் கூடும்.

எனவே முழு மனத்துடன் செயற்படுங்கள். உங்களுக்கு நீரிழிவு வராமல் உங்களால் தடுக்க முடியும்.

**டாக்டர் எம்.கே. முருகானந்தன் எழுதிய  
ஏனைய நூல்கள்**

01. சிறுவர்களின் கண்களைக் காக்க வாரீர் \*
02. தாயாகப்போகும் உங்களுக்கு \*
03. எயிட்ஸ் \*
04. பாலியல் நோய்கள் \*
05. போதையைத் தவிருங்கள் \*
06. கைத்திய கலசம் \*
07. சாயி காட்டிய ஆரோக்கிய வாழ்வு \*
08. நீங்கள் நலமாக
09. எடையைக் காத்து நலத்தைப் பேணுங்கள்
10. ஒரு டொக்டரின் டயறியில் இருந்து
11. மறந்து போகாத சில ...

\* பிரதிகள் கைவசம் இல்லை.

