

நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கான வழிகாட்டல்

வெளியீடு



யாழ். ஜெயம்பூர் வலுவிறந்தோர்
புனர்வாழ்வு நிறுவனம்

அனுபவனை



IMHO CANADA
International Medical Health Organization Canada

முதற் பதிப்பு 2014

இரண்டாம் பதிப்பு 2017

மூன்றாம் பதிப்பு 2018

அறிமுக உரை

நீண்ட காலமாக எமது மக்களுக்கு சேவை ஆற்றிவரும் யாழ்.ஜெயப்பூர் வலுவழிநீதோர் புனர்வாழ்வு நிறுவனம் நீரிழிவு உள்ளவர்களின் சுகாதார மேம்பாட்டை நோக்கமாகக் கொண்டு இவ்வாறான ஒரு வழிகாட்டி நூலை வெளியிடுவது மிகவும் ஒரு பயனுடைய முயற்சியாக அமைந்திருக்கின்றது.

இலகுவில் அனைவராலும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வகையிலே நீரிழிவு உள்ளவர்கள் அனைவரும் தெரிந்திருக்கவேண்டிய முக்கியமான விடயங்களை உள்ளடக்கி வெளிவரும் இந்நூல் வைத்தியத்துறையிலே நீண்ட காலம் அனுபவம் மிக்கவரும் எனது ஆசிரியரும் பல வைத்தியர்களையும், மருத்துவ நிபுணர்களையும் பயிற்றுவித்த வைத்திய கலாநிதி திருமதி.ஜெ.கணேசமூர்த்தி அவர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டிருப்பது இதன் சிறப்பம்சமாகும்.

இந்நூலை நீரிழிவு உள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தம் வசம் வைத்திருப்பது பயனுடையதாக அமையும். இதனை வாசிப்பதுடன் நிறுத்திவிடாது ஏனையவர்களையும் இந்த வழிகாட்டல் நூலைப் படிப்பதற்கு ஊக்கப்படுத்துவது இதன் பலனை அதிகரிப்பதற்கு உறுதுணையாக இருக்கும்.

சி.சிவன்சுதன்

யாழ்ப்பாணம், பொதுவைத்திய நிபுணர்

யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை

2018

முன்னுரை

நீரிழிவின் தாக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு, எமது சேவையை நாடி வந்தோருடன் கலந்துரையாடிய போது இந்நோயை உரிய மருந்துகளாலும், நாளாந்தம் உட்கொள்ளும் உணவுகளாலும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம் என்பதில் அவர்கள் தெளிவின்மையுடன் இருப்பது எம்மால் அறியப்பட்டது. கட்டுக்குள் இல்லாத நீரிழிவு, பல முக்கியமான உடல் உறுப்புக்களையும் அவற்றின் செயல்பாடுகளையும் பாதித்து விடும்.

பொருத்தமற்ற உணவுகளை இனங்கண்டு அவற்றைத் தவிர்த்து உகந்த உணவுகளை சரியான அளவில் உட்கொண்டு நீரிழிவினை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது எப்படியென வழிகாட்டும் நோக்கோடு இந் நூலை மீள்பதிப்பு செய்துள்ளோம்.

இந்நூல் நீரிழிவு உள்ளவர்களிடையேயும், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளவர்களிடையேயும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் என்பது எமது நம்பிக்கை

யாழ் நோட்டறிக் கழகத்தின் உதவியுடன் முன்னர் வெளியிடப்பட்ட இரு பதிப்புகளுக்கும் கிடைத்த ஆதரவும் , ஜெய்ப்பூர் நிறுவன கௌரவ பொருளாளர் வைத்திய கலாநிதி திருமதி.செ.தெய்வேந்திரன் வழங்கிய ஊக்கமும் மீண்டும் ஒரு பதிப்பை காலத்தின் தேவைகருதி International Medical Health Organization- Canada உதவியுடன் வெளியிட வாய்ப்பளித்துள்ளது.

இதற்காக அவர்களுக்கு எமது நன்றிகளை தெரிவிப்பதுடன் இப்பதிப்பை பற்றிய உங்களது கருத்துக்களை எமக்கு தெரிவித்து அடுத்து வரும் எமது பதிப்புகளை மேம்படுத்த உதவுமாறு வேண்டுகிறேன்.

நன்றி

வைத்திய கலாநிதி திருமதி.செ.கணேசமூர்த்தி, FRCP (UK)

கௌரவ தலைவர்

யாழ்.ஜெய்ப்பூர் வலுவிறந்தோர் புள்வாழ்வு நிறுவனம்.

நீரிழிவு என்றால் என்ன?

எமது உடலில் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் ஒமோனின் அளவு குறைவதனால் அல்லது தொழிற்படும் தன்மை குறைவதனால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு வழமையாக இருப்பதை விட அதிகரிப்பதனால் நீரிழிவு ஏற்படுகின்றது.

நீரிழிவின் வகைகள்

வகை 1

இளம்பராயத்தில் இன்சலின் தேவையான அளவு சுரக்கப்படாமையால் ஏற்படுகின்றது.

வகை 2

இன்சலின் செயற்பாட்டில் தடை ஏற்படுவதால் பெரும்பாலும் வயது வந்தவர்களிடமும், உடல் பருமனானவர்களிடமும் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

- ❖ வழமைக்கு மாறாக இரவிலும் பல தடவைகள் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி ஏற்படும்.
- ❖ அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம்
- ❖ உடல் நிறை குறைதல்
- ❖ அசாதாரண பசி
- ❖ உடல் சோர்வாக இருத்தல்
- ❖ தலைச்சுற்று, மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படல்
- ❖ கை கால் விறைப்புத் தன்மை
- ❖ கண் பார்வை குறைவடைதல்
- ❖ புண்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்

ஏன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்

நீரிழிவு ஏற்பட்ட ஒருவர் நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கா விடில் பல பின் விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும். அது

காலப்போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்து கின்றது. இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்.

01. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி - "உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு"
02. சிறுநீரகத் தொகுதி - "சிறுநீர் நுரைத்துக் கொண்டு போதல்"
சிறுநீரக செயலிழப்பு
03. நரம்புத் தொகுதி - கை, கால் விறைப்பு, கால் உணர்ச்சியின்மை
04. உணவுக்கால்வாய்த் தொகுதி - வாய்ப்புண், முரசு வீக்கம்,
முரசில் நோ (வலி)
05. கண் - பார்வைக் கோளாறு
06. நீண்ட நாள் மாறாத புண்கள்
07. கிருமித் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

எப்படி கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது?
1. உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம்
2. உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் மருந்துக் குளிசைகளை உட்கொள்வதன் மூலம்
3. உணவுக்கட்டுப்பாடும் இன்சலின் ஊசி ஏற்றுவதன் மூலம்
4. உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம்

நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கான உணவு

காலை உணவு

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)

பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்றுடன் ஒரு வாழைப்பழம்

- ❖ தோசை அல்லது இட்லி - 2
- ❖ இடியப்பம் - 3
- ❖ பாண் - 1/4 இறாத்தல்

- ❖ பிட்டு - 2
- ❖ உப்புமா - 1 கப்



மதிய உணவு

சோறு - 1 1/2 கப்

அசைவம் - மீன் 2 துண்டு / இறைச்சி 1/2 கப் / முட்டை - 1

பருப்பு - 1/2 கப்

தயிர் - 1/2 கப்

மரக்கறி - 1 விரும்பிய அளவில்



தேநீர் வேளை

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)
2 கிரீம் கிறக்கர் (அல்லது 1/4 கப் சுண்டல்)

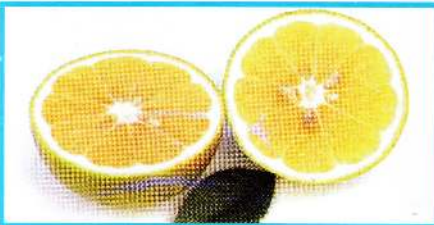


இரவு உணவு

இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா, (மேற்கூறிய அளவுகளில்)
மதிய உணவைப்போல் கறி வகை
பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்கு பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்

- ❖ ஜம்பு 20 (சிறியது) விளாம்பழம் 1
- ❖ கொய்யா 1, புளித்தோடை 1 (நடுத்தரம்)
- ❖ பப்பாசிப்பழம் சிறிய துண்டு 1



மரக்கறி வகை 1

கோவா	காய்ப்பப்பாசி	வெந்தயம்
சிறுகீரை	பாகற்காய்	கத்தரி
தக்காளி	போஞ்சி	புடலங்காய்
வாழைக்காய்	மிளகாய்	வெண்டைக்காய்

மேற்குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.

மரக்கறி வகை 2

அகத்தி	பீற்றுட் (பச்சையாக)
முருங்கைக்காய்	கரட் (பச்சையாக)
முருங்கை இலை	வெங்காயம்
சிறு குறிஞ்சா	

மேற்குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரைக்கப் மட்டும் உண்ணலாம்.

விரும்பிய அளவில் உண்ணக் கூடியவை

தெளிந்த சூப்	சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பி
தக்காளி	சரக்கு வகை
எலுமிச்சை	அச்சாறு
கோவா	
மரக்கறி சலட்	

அறிவுறுத்தல்கள்

நீரிழிவு உள்ளவர்களின் சிகிச்சையில் உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகின்றது. இக்கைந்நூலில் உள்ள ஆலோசனைப்படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

இக்கைந்நூல் பலவிதமான மாற்று உணவு வகைகளைக் குறிப்பிட்டுள்ளது. அதிலிருந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஆனால் அவ்வாறு

தேர்ந்தெடுக்கும் போது அடிப்படை உணவின் அளவுகளை மாற்ற முற்படக்கூடாது.

குறிப்பு:

ஒரு கிண்ணம் கப் 200 மி.லி. கொள்ளளவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம். நார்ப் பொருட்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளல் நன்று. (தீட்டாத தானியம், அவரை வகை, மரக்கறி, பழவகை என்பவற்றில் போதியளவு நார்ப் பொருட்கள் உண்டு)

முற்று முழுதாக தவிர்க்க வேண்டியவை	
1. சீனி	1. குளுக்கோசு
2. சர்க்கரை	2. பனங்கட்டி
3. ஜாம்	3. பழரசம்
4. கேக்	4. இனிப்பூட்டிய பானம்
5. சொக்கேற்	5. ஹோராலிக்ஸ்
6. இனிப்பு வகை	6. வீவா
7. குளிர்பானம்	7. சொக்கேற்
	8. புரோட்டினெக்ஸ் / மைலோ

எண்ணெய் வகை

தினமும் நல்லெண்ணெயில் சமைத்த உணவை உட்கொள்ளுதல் நன்று.

பால்

கொழுப்பு நீக்கியது

மருந்து

குளிசை மருந்துகள்

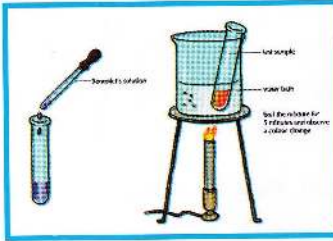
இதனை சாப்பாட்டின் பின்னர் வைத்திய ஆலோசனைகளின் படி குறிப்பிட்ட அளவினை ஒழுங்காக நேரத்திற்கு தவறாது எடுக்க வேண்டும்.

இன்கலின் மருந்துகள்

வைத்தியர் அறிவுறுத்தலின்படி ஒழுங்காக நேரத்திற்கு சாப்பிட்டு அரை மணித்தியாலத்திற்குள் தவறாது எடுக்க வேண்டும்.

நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றது என்பதனை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம்.

1. பெனடிக் பரிசோதனை (Benedict's Test)



ஒரு தூய்மையான பரிசோதனைக் குழாய்க்குள் ஒரு சிறிஞ்சின் உதவியுடன் 5ml பெனடிக் கரைசலை எடுக்கவும். பின்பு சேகரித்த சிறுநீரில் பிப்பெற்றின் (pipette) உதவியுடன் 8 துளி சிறுநீரை குழாய்க்குள் சேர்க்கவும். பரிசோதனைக் குழாயை சரிவாகப் பிடித்து நாம் நிற்கும் பக்கத்திற்கு எதிர்ப்பக்கமாக பிடித்துக் கொண்டு வெப்பமேற்றவும். வெப்பமேற்றும் போது இடை இடையே குலுக்கவும். நன்றாக வெப்பமேற்றிய பின் அதனை ஆறவிட்டு நிறத்தை அவதானிக்கவும். நீல நிறம் என்றால் குளுக்கோஸ் இல்லை. சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் இருந்தால் பச்சை, பச்சை சார்பஞ்சள், மஞ்சள், செம்மஞ்சள், சிவப்பு என்ற ஒழுங்கில் நிறமாற்றத்தை அவதானிக்கவும்.

2. குளுக்கோமீற்றர் (Glucometer)

குளுக்கோஸ் ஸ்ரிப்ஸ் (glucose strip) ஐப் பயன்படுத்தி செய்யப்படும் பரிசோதனை குளுக்கோஸ் ரிப்ஸ் Strips விலை கூடியது என்றாலும் வீட்டில் வைத்து பரிசோதனை செய்யலாம்.

குருதியில் குளுக்கோஸ் கூடும் போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்.

1. சோம்பல்
2. தலையிடி
3. அதிக தாகம்
4. அதிகளவு சிறுநீர் கழித்தல்
5. வாந்தி
6. தோல் உலர்ந்து போதல்
7. குமட்டல்
8. நிறை குறைதல்

குருதியில் குளுக்கோஸ் குறையும் போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்.

1. அதிக வியர்வை
2. அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு
3. தலைச்சுற்று
4. நடுக்கம்
5. பலவீனம்
6. மாங்கலான பார்வை
7. வலிப்பு

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் அல்லது அருகில் இருப்பவர் இவ்வறிகுறிகளைக் கண்டதும் அவரது வாயில் குளுக்கோஸ் அல்லது சீனியை இடவேண்டும். பின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

அவர் எப்போதும் தன்னுடன் குளுக்கோஸ் அல்லது ரொபி (Toffee) வைத்திருப்பது நன்று.

நீரிழிவு உள்ளோர் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

1. உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக அவசியம்
2. தவறாது வைத்திய பரிசோதனைக்கு செல்ல வேண்டும்.
3. காயங்கள் ஏற்படுவதைக் கூடியளவில் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. கால் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் வெளியே செல்லும் போது பாதணி அணிய வேண்டும்.
5. காயங்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.
6. வைத்திய குறிப்புப் புத்தகத்தை வைத்திய ஆலோசனைக்கு போகும் போது எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.
7. மருந்துக் குளிசை, ஊசி போன்றவற்றை வைத்தியர் கூறியபடி ஒழுங்காக எடுக்க வேண்டும்.
8. வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தின் அளவை கூட்டலோ குறைத்தலோ ஆகாது.

வைத்தியசாலை சிகிச்சை நிலையம் (Hospital Clinic)

தவறாது வைத்தியசாலையின் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு சமூகமளிப்பதுடன் வைத்தியரின் ஆலோசனையை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி



தினமும் காலையில் நேரத்திற்கு எழுந்து வைத்திய பரிந்துரையின்படி தமது உடல் நிலைக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். முறைப்படியோகாசனம் பயின்று தினமும் செய்து வரலாம். இப்பயிற்சிகளை வைத்திய ஆலோசனையுடன் செய்வதே நல்லது.

தியானம்

தினமும் அதிகாலையில் எழுந்து ஆகக்குறைந்தது அரை மணித்தியாலத்திற்காவது மனதை ஒருமுகப்படுத்தக் கூடிய தியானத்தை தினசரி செய்ய வேண்டும்.



பாதம் யராமரிய்யு

1. தினமும் மென்சவர்க்காரத்தினால் (பேயி சோப்) இளஞ்சூட்டு நீரைக் கொண்டு கழுவவும்.
2. பாதம் மட்டும் அல்லாது விசேடமாக விரல் இடுக்குகளையும் ஈரத்தன்மை இல்லாது துடைக்கவும்.
3. ஈரலிப்பும் மென்மையும் கொண்ட உடல் பூச்சுக் கிரீமை பாதத்திற்குப் பூசவும்.
4. தினமும் பாதம் மற்றும் பாத அடிப்பாகத்தைக் கண்ணாடி கொண்டு தவறாது பரிசோதிக்கவும்.
5. நகங்களின் நுனிப்பாகத்தை நகம் வெட்டியைக் கொண்டு மெதுவாக வெட்டி நுனிப்பாகத்தை சீராக்கவும்.
6. பயன்படுத்தும் காலுறைகள், மென்மையானதாகவும், சுத்தமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
7. மிக உகந்த காலணிகளை அணியவும்.
8. வீட்டிற்குள்ளேயோ வெளியிலோ காலணி அணியாமல் நடக்க வேண்டாம்.
9. காலணியை அணிய முன் பாதிக்கக் கூடிய பொருட்கள் உட்புறத்தில் இருக்கின்றனவா என்பதனைக் கவனிக்கவும்.

பாதப் பராமரிப்பு



தினமும் மென் (பேபி சோப்) சவர்க்காரத்தினால் இளஞ்சூட்டு நீரைக் கொண்டு கழுவுதல்.



பாதம் மட்டும் அல்லாது விசேடமாக விரல் இடுக்குகளையும் ஈரத்தன்மை இல்லாது துடைக்கவும்.



ஈரலிப்பும் மென்மையும் கொண்ட உடல் பூச்சுக்கிரீமை பாதத்துக்கு பூசவும்.



தினமும் பாதம் மற்றும் பாத அடிப்பாகத்தைக் கண்ணாடி கொண்டு தவறாது பரிசோதிக்கவும்.



நகங்களின் நுனிப்பாகத்தை நகம் வெட்டியைக் கொண்டு மெதுவாக வெட்டி நுனிப் பாகத்தை சீராக்கவும்.



பயன்படுத்தும் காலுறைகள், மென்மையானதாகவும், சுத்தமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.



மிக உகந்த காலணிகளை அணியவும்.



வீட்டிற்குள்ளேயோ வெளியிலோ காலணி அணியாமல் நடக்க வேண்டாம்.



காலணியை அணிய முன் பாதிக்கக் கூடிய பொருட்கள் உட்புறத்தில் இருக்கின்றனவா என்பதனை கவனிக்கவும்.

எமது சேவைகளில் சில

செயற்கை அவயவத்தயாரிப்புகள்

○ முழங்காலுக்கு மேல் / கீழான செயற்கை கால் / கை தயாரித்துப் பொருத்துதல்

சார்புறுப்புத் தயாரிப்புகள்

○ முழங்காலுக்கு மேல் / கீழான சார்புறுப்புகள் தயாரித்துப் பொருத்துதல்

○ முள்ளந்தண்டு சார்புறுப்புகள், முழங்காலுக்கான சார்புறுப்பு தயாரித்துப் பொருத்துதல்.

○ கழுத்துப்பட்டி, இடுப்பிற்கான ஆதாரப்பட்டி தயாரித்துப் பொருத்துதல் விசேட பாதணிகள் தயாரித்தல்.

நடமாடும் உபகரணத் தயாரிப்புகள்

முச்சக்கரவண்டிகள், சக்கர நாற்காலிகள் தயாரித்து வழங்குதல்.

தோள்மூட்டு ஊன்றுகோல்கள், முழங்கை ஊன்றுகோல்கள் தயாரித்து வழங்குதல்.

நடைதாங்கிகள், நடை உதவு கருவிகள், கொமட் இருக்கைகள் தயாரித்து வழங்குதல்.

இயன் மருத்துவ சேவைகள்

அவயவம் இழந்தோர், பிறப்புவாசி, விபத்துக்குட்பட்டோர், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டோர், உடல் வலிமை குன்றியோர் அனைவருக்குமான இயன் மருத்துவ சேவை வழங்கப்படுகின்றது.

வெளிக்களப் புனர்வாழ்வுச் சேவைகள்

எமது பயனாளிகளான மாணவர்களுக்கு மாதாந்தக் கல்வி உக்குவிப்புக் கொடுப்பனவு வழங்குதல்.

உளவளச் சேவை

இலவச உளவளச் சேவையை எமது நிறுவனப் பயனாளிகளுக்குப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

விசேட வைத்திய சேவை

விசேட வைத்திய ஆலோசனையைப் (Orthopaedic Surgeon and Paediatrician) பெற்றுக்கொடுத்தல்.

யாழ். ஜெயப்பூர் வலுமிழந்தோர் புனர்வாழ்வு நிறுவனம்

இல. 5-பழைய பூங்கா வீதி, சுண்டைக்குளி, யாழ்ப்பாணம்.

தொலைபேசி : 021 222 2574 மின்னஞ்சல் : jaipurj@sltnet.lk

இணையத்தளம் : www.jjcd.com

