

இலவச வெளியீடு

நீரிழிவு நோய் கைபேரு

வெளியீடு

சம்மாந்துறை நீரிழிவுச் சங்கம்

2008

நீரிழிவு நோய் கையேடு

வெளியீடு - 01

2008

சம்மாந்துறை நீரிழிவுச் சங்கம்
சம்மாந்துறை

| | | |
|----------------------|----------|---|
| Title | : | Neerilivu Noi Kaiyedu (Diabetic Guide) |
| Language | : | Tamil |
| No of Pages | : | 20 |
| Author | : | Dr. M.M.Nowshad |
| Copy right | : | Diabetic Association Sammanthurai |
| First Edition | : | August 2008 |
| No of Copies | : | 1000 |
| Publishers | : | Sammanthurai Diabetic Association |
| Printers | : | THAHAANI Print |
| Issued Free | : | |

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior permission of Sammanthurai Diabetic Association

நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

இரத்தத்திலுள்ள சீனியின் அளவு அளவிற்கதிகமாக அதிகரித்து அந்தச் சீனியை நம்முடைய உடம்பு பயன்படுத்த முடியாத நிலைமை உண்டாகும் போது நீரிழிவு நோய் என்கிறோம்.

* (இரத்தத்திலுள்ள சீனியை நாம் குளுக்கோசு என்று அழைக்கின்றோம்.)

சாதாரண மனிதனின் இரத்தத்தில் எவ்வளவு குளுக்கோசு காணப்படும் ?

90 - 110 mg/100ml (5mmol/l - 6.02 mml)

குளுக்கோசு இரத்தத்திற்கு எங்கிருந்து வருகிறது?

- (1) நாம் உட்கொள்ளும் சீனியிலிருந்து
- (2) நாம் உட்கொள்ளும் இனிப்புச் சேர்ந்த உணவுகளிலிருந்தும், இனிப்புச் சேர்ந்த பானங்களிலிருந்தும்
- (3) நாம் உட்கொள்ளும் மாப்பொருள் சேர்ந்த பாண், அரிசி, உருளைக்கிழங்கு போன்ற உணவுகள் சமிபாடடையும் போது குளுக்கோசு உண்டாகும்.
- (4) ஈரலிலும் குளுக்கோசு உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசுவை உடம்பு பயன்படுத்த முடியாத நிலைமை எப்போது உண்டாகும் ?

உடம்பிலுள்ள இன்கலின் சுரப்பின் அளவு குறையும் போது அல்லது உற்பத்தி முற்றாக தடைப்படும் போது.

எத்தனை வகையாக நீரிழிவு நோயை வகைப்படுத்தலாம்?

பிரதானமாக வகை - 1 , வகை - 2

நீரிழிவு நோய் முதலாவது வகையில் ஏற்படும் நிலைமை என்ன ?

இவ்வகை மனிதர்களின் இரத்தத்தில் இன்சலின் சுரப்பு
சிறிதளவேனும் காணப்படமாட்டாது

நீரிழிவு நோய் இரண்டாவது வகையில் ஏற்படும் நிலைமை என்ன ?

இவ்வகை மனிதர்களில் இன்சலின் சுரப்பு காணப்பட்டாலும்
போதுமான அளவில் இருக்கமாட்டாது அல்லது இருக்கக்கூடிய
இன்சலின் சுரப்பை பயன்படுத்தக்கூடிய நிலைமை இருக்கமாட்டாது.

எனக்கு நீரிழிவு வியாதி பீடித்திருக்கிறது அல்லது பீடிக்கப்போகிறது என்று எப்படி அறிந்து கொள்வது?

- (1). நீங்கள் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால்
- (2). உங்கள் தாய் அல்லது தந்தை அல்லது இருவரிலும்
அல்லது உங்கள் சகோரதர்களில் யாரேனும் ஒருவருக்கு
நீரிழிவு நோய் காணப்பட்டால்
- (3). உங்கள் உடம்பு அளவுக்கு மீறி பருமனாகக் காணப்பட்டால்
- (4). உங்கள் இடுப்பளவு மிக அதிகமாகக் காணப்பட்டால்
- (5). உங்களுக்கு ஏற்கனவே உயர் இரத்த அழுத்த வியாதி
காணப்பட்டால் (பிரஸர்)
- (6). நீங்கள் ஏற்கனவே பாரிசுவாதத்தாலோ அல்லது ஹார்ட்
அட்டாக் (இதயத் தாக்கு) ஆலோ பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்
- (7). கர்ப்பகாலத்தில் உங்களுக்கு கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்
ஏற்பட்டிருப்பின் -4-

- (8) உங்களுக்கு Polycystic Ovarian Syndrome நோய் இருப்பின் (பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஓர் அரிதான நோய்)
- (9) ஏற்கனவே எப்போதாவது செய்யப்பட்ட இரத்தப் பரிசோதனையின் போது உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படலாம் என்று வைத்தியர் கூறியிருப்பின்

இந்தக்காரணிகளில் ஒன்றோ பலதோ உங்களில் காணப்படின் உடனடியாக டாக்டரிடம் சென்று நீரிழிவு வியாதிக்கான இரத்தப் பரிசோதனையை செய்து கொள்ளவும்.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

- (1) அடிக்கடி தாகம் ஏற்படுதல்
- (2) அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் முக்கியமாக இரவில் அதிகமாக சிறுநீர் கழிக்கச் செல்லுதல்
- (3) அதிகளவு களைப்பாகக் காணப்படுதல்
- (4) உடல் நிறை குறைந்து கொண்டே செல்லுதல்
- (5) சனனிப்பகுதிகளில் நமைச்சல் காணப்படுதல் அல்லது அடிக்கடி படர்தாமரை உண்டாகுதல் (தோலில் ஏற்படும் படலமாக காணப்படும். ஒரு பங்கசு நோய்.)
- (6) காயங்கள் ஆறுவதற்கு நீண்டகாலம் ஏற்படுதல்
- (7) மங்கலான கண்பார்வை

இந்த அறிகுறிகள் ஒன்றையோ, பலதையோ நீங்கள் அவதானித்தால் டாக்டரை அணுகவும். சிலருக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமலேயே நீரிழிவு நோய் பீடித்திருக்கக்கூடும் என்பதையும் தயவு செய்து ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

இந்த அறிகுறிகளை கவனிக்காமல் அக்கறையற்று இருந்தால் அல்லது அலட்சியமாக இருந்தால் என்ன நிலைமை உண்டாகும்?

சிகிச்சை அளிக்கப்படாத நிலையில் தொடர்ச்சியாக இரத்தத்தில் குளுக்கோசு அதிகமாகக் காணப்படின் உடலில் பின்வரும் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

- (1) இதயத்தாக்கு (நெஞ்சு நோவு), பாரிசுவாதம், நாடிநோய்கள் ஏற்படலாம்
- (2) கண்கள் பாதிக்கப்பட்டு குருட்டுத்தன்மை ஏற்படும் அளவுக்கு நிலைமை மோசமடையலாம்.
- (3) சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்படலாம்
- (4) காலில் ஆறாத புண்கள் ஏற்படலாம்.
- (5) நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு கால்களும் பாதங்களும் மரத்துப் போகுதல், பாலியற் குறைபாடு போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நோயைக் கண்டறிவது எப்படி?

இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசுவின் அளவை கண்டறிவதன் மூலமாக

- (1) சாப்பிட்டபின் இரத்தக் குளுக்கோசுவின் அளவு 11.1mmol/l அல்லது அதற்கதிகமாக இருப்பின். இதனை RBS(Random Blood Sugar) என்கின்றோம்.
- (2) இரவு 10.00 மணியளவிலிருந்து பட்டினியாக சாப்பிடாமலும் அருந்தாமலும் இருந்து காலையில் எடுக்கும் இரத்தக் குளுக்கோசுவின் அளவு 7mmol/l அல்லது அதற்கு அதிகமாக இருப்பின். இதனை ஆங்கிலத்தில் FBS (Fasting Blood Sugar) என்கிறோம்.
- (3) GTT (Glucose Tolerance Test) எனப்படும் பரிசோதனையை செய்து இரண்டு மணித்தியாலயங்களின் பின் இரத்தக் குளுக்கோசுவின் அளவு 11.1 mmol/l அல்லது அதற்கு அதிகமாக காணப்படின்.

நீரிழிவு நோய்க்கு சிகிச்சை அளிப்பது எப்படி?

- 1) முதலாவது வகையைச் சேர்ந்த நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இன்சலின் கொடுப்பதைத்தவிர வேறுவழி இல்லை.
- 2) இரண்டாவது வகையைச் சேர்ந்த நோயாளிகளுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடல்நிறைக் கட்டுப்பாடுகள் மூலம் நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்

இவ்வாறான கட்டுப்பாடுகளுக்குப் பின்னரும் நோய் கட்டுப்படாதவிடத்து மருந்துகளையும் இன்சலினையும் பாவிக்கலாம்.

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க நீங்கள் வழங்கும் ஆலோசனைகள் எவை ?

- (1) எப்போதும் பொருத்தமான ஆரோக்கியமான ஆகாரங்களை மாத்திரம் உண்ணுதல்.
- (2) தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தல்
- (3) இரத்த குளுக்கோசு அளவையும், இரத்த அழுத்தத்தையும், இரத்த கொலஸ்ரோல் அளவையும் சரியான அளவில் வைத்திருத்தல்
- (4) இடைக்கிடை இரத்த குளுக்கோசு அளவைப் பரிசோதனை செய்தல்.
- (5) மருந்து வகைகளை டாக்டர் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உட்கொள்ளுதல்.
- (6) புகைத்தலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- (7) மது அருந்துவதை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- (8) வருடத்துக்கு ஒரு தடவையேனும் ஒரு வைத்திய நிபுணரை அணுகி நீரிழிவு நோய் தொடர்பான பூரண பரிசோதனை செய்து கொள்ளுதல்.

நீரிழிவு நோயின் தாக்கத்திலிருந்து கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி?

வருடத்தில் ஒரு தடவையேனும் கண் வைத்திய நிபுணரிடம் சென்று கண்களை பரிசோதித்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயின் தாக்கத்திலிருந்து கால்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி?

- (1) கால்களையும், பாதங்களையும் உள்ளங்கால்களையும், கால்விரல் இடுக்குகளையும் தினசரி பரிசோதிக்க வேண்டும். கவனிக்கப்படாத மிகவும் நுண்ணிய காயங்கள், வீக்கம் , சிவந்திருத்தல் போன்றவற்றை கவனமாக பரிசோதிக்கவும்.
- (2) நீங்கள் அணியும் பாதணிகள், சப்பாத்துகள் என்பன உங்கள் பாதங்களில் சரியான முறையில் பொருந்துகின்றதா என்பதை அவதானியுங்கள். கால்விரல்கள் சப்பாத்தின் சுவர்களுடன் முட்டாதவாறு நன்றாக இடவசதியுள்ள, காற்றோட்டமுள்ள சப்பாத்து களையே வாங்குதல் வேண்டும்.
- (3) பாதணிகளையும் சப்பாத்துக்களையும் அணியமுன்பு அவைகளின் உள்ளடக்கத்தை நன்றாக பரிசோதியுங்கள் சப்பாத்து பிய்ந்திருத்தல், வெடிப்புக்கள் காணப்படுதல், மண் துணிக்கைகள், வேறு பொருட்கள் காணப்படுதல். மிகவும் சிறியதாக இருப்பினும் அவை நீரிழிவு நோயாளிக்கு பாதகமான நிலைமையையே உண்டாக்கும்.
- (4) பாதங்களை வெப்பத்தாக்கத்திலிருந்தும், நெருப்பு போன்றவற்றிலிருந்தும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- (5) மிகவும் சூடான நீருக்குள் இறங்க வேண்டாம்.

- (6) கரடு முரடான தரைகளில் காடு வயல்களினுடாக நடந்து செல்லும் போது நன்கு மூடப்பட்ட சப்பாத்துக்களை அணிந்து கொள்ளுங்கள். (Boots)
- (7) வீடுகளுக்கு உள்ளேயோ, வெளியேயோ ஒரு போதும் வெறும் காலுடன் நடக்க வேண்டாம்.
- (8) கால்களைத் தினசரி கழுவுதல் வேண்டும். மேலும் கால் விரல் இடுக்குகளை காய்ந்த நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- (9) நாளாந்தம் காலுறைகளை மாற்றுதல் வேண்டும்.
- (10) கால் புற்றுக்களை சவர அலகுகளைப் பாவித்து வெட்டுவதையும், பிளாஸ்டர்கள் பாவிப்பதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- (11) நகம் வெட்டும் போது தாறுமாறாக வெட்டுவதையும், அடியோடு வெட்டுவதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளவும். நீட்டிக் கொண்டிருக்கும் நகத்துண்டுகளை நன்றாகத் தேய்த்து விடுதல் வேண்டும்.

கால்களின் நாளாந்தப் பரிசோதனையின் போது அவதானிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை.

- (1) கொப்புளங்கள், நுண்ணிய காயங்கள்.
- (2) தோலின் நிறம் மாற்றமடைந்திருத்தல் - சிவப்பு, கருப்பு, நீலம், வெள்ளை ஆகிய நிறங்களில் காணப்படுதல்.
- (3) தோல் சூடாகவோ, மிகவும் குளிராகவோ காணப்படுதல்.
- (4) நீர் அல்லது சீழ் வடிதல்
- (5) வீக்கம் காணப்படுதல்.
- (6) நோவு காணப்படுதல்.

நீரிழிவு நோயாளிகளின் உடற்பயிற்சி தொடர்பாக நீங்கள் சொல்லக் கூடிய ஆலோசனைகள் எவை?

- (1) வேகமாக நடத்தல், நீச்சல் அடித்தல், Jogging, பைசிக்கிள் ஓடுதல் போன்ற சாதாரணமான உடற்பயிற்சிகளே போதுமானது.
- (2) உடற்பயிற்சிக்காக கூடுதலான நேரம் ஒதுக்கமுடியாத நிலைமை இருப்பின் குறைந்தபட்சம் வாரத்துக்கு 3 அல்லது 4 தடவையாவது 30 நிமிடங்களுக்கு வேகமாக நடக்கும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். வாரத்துக்கு 120 - 150 நிமிடங்கள் ஒதுக்குதல் நல்லது ஏற்கனவே நீங்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாதவராய் இருந்தால் ஆரம்ப நிலையில் 5 - 10 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சியை மட்டுப் படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும் சாதாரண அளவு ஒரு நாளைக்கு 10000 காலடித்தூரம்.
- (3) மேல்மாடிகளில் ஏறும் போதும் இறங்கும் போதும் நடந்து செல்லவும். லிப்ட்களை பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- (4) குறுந்தூரப் பயணங்களுக்கு பைசிக்கிள்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- (5) ஓரிடத்திலிருந்து தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைத் தவிர்க்கவும் நடமாடித்திரிதல் நல்லது.
- (6) பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கும் போது இறங்க வேண்டிய தரிப்பிடத்திலிருந்து ஒரு தரிப்பிடம் முன்னால் இறங்கி வீட்டுக்கு நடந்து செல்லவும்.
- (7) அளவுக்கதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும். அதனால் அளவுக்கதிகமாக இரத்தத்தில் குளுக்கோசு அளவு குறைந்து மயக்க நிலை ஏற்படலாம்.
- (8) ஓரளவு வேகமாக மூச்சிழுத்து விடக்கூடிய அளவில் உடற்பயிற்சி செய்வதில் தவறில்லை எனினும் மூச்சுத்திணறும் அளவிற்கு உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாது.

நீரிழிவு நோயாளிகளின் உணவுக் கட்டுப்பாடு தொடர்பாக நீங்கள் சொல்லக்கூடிய ஆலோசனைகள் எவை?

- (1) கண்ட கண்ட நேரங்களில் சாப்பிடாமல் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சாப்பிடுவதை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- (2) இனிப்பான, இனிப்புச் சேர்ந்த ஆகாரங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- (3) கொழுப்புச் சேர்ந்த உணவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- (4) பொரித்த உணவுப் பண்டங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- (5) உணவில் உப்பு சேர்ப்பதை குறைத்துக் கொள்ளவும்.
- (6) வெள்ளை இறைச்சியைவிட சிவப்பு இறைச்சி நல்லது
- (7) இறைச்சி சமைக்கும் போது கண்ணுக்கு தெரியக்கூடிய கொழுப்புப் பகுதிகளை முற்றாக அகற்றி விடவும்
- (8) பால் , மற்றும் பால்சேர்ந்த யோகட், சீஸ் போன்ற பொருட்களை மிதமான அளவில் சாப்பிடலாம்.
- (9) முழு ஆடைப்பால்மாவை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- (10) ஆகாரங்களில் சீனிக்குப் பதிலாக செயற்கை இனிப்பூட்டிகளைப் பாவிக்கலாம்.
- (11) சமைப்பதற்கு எண்ணெய் பாவிப்பதை கூடியளவு தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- (12) பழச்சாறு அருந்துவதாக இருந்தால் தினசரி 125ml க்கு மேற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- (13) சோயா, போஞ்சி வகைகளைப் போதுமான அளவில் சாப்பிடலாம்.
- (14) கேக் , பிஸ்கட், Pastry உணவு வகைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- (15) பழங்களை மிகக் குறைந்த அளவில் சாப்பிடலாம்.

ஓரளவு உண்ணக் கூடிய உணவு வகைகள் யாவை?

பாண், பிஸ்கட், ரோல்ஸ், உருளைக் கிழங்கு, கஞ்சி, புத்தம்புதிய அல்லது காயவைக்கப்பட்ட பழங்கள், மெகரோணி, கஸ்டட் பவுடர், மா உணவுகள், பால், நீரிழிவு நோய்க்கென தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்.

வேண்டிய அளவு உண்ணக் கூடிய உணவு வகைகள் யாவை?

எல்லா வகையான இறைச்சி வகைகள், மீன், முட்டை வெள்ளைக் கரு, சீஸ், இறைச்சிப் பண்டங்கள், தோடம்பழச்சாறு, தக்காளிச்சாறு, கோப்பி, தேனீர், கோவா, பசளிக் கீரை, வெங்காயம், லீக்ஸ், காளான், தக்காளி, மூலிகைகள், நறுமணப் பதார்த்தங்கள், கடுகு, உப்பு, ஸக்கரீன் சேர்க்கப்பட்ட உணவுப் பதார்த்தங்கள்.

முற்றாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவு வகைகள் யாவை?

சீனி, குளுக்கோசு, ஜேம், தேன், பாணி வகைகள், கித்துள் பாணி, தகரத்தில் அடைத்த பழங்கள், இனிப்பு வகைகள், சொக்லேட், குளுக்கோசு பானம், சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள், பால்மா (பொண்லக் பாவிக்கலாம்), சர்பத், மஸ்கட், கற்கண்டு, பாயாசம், இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட கஞ்சி, கஜ், இளநீர், கேக், புடிங், இனிப்பு பிஸ்கட்கள், வாழைக்காய், கரட், பூசணி, முள்ளங்கி, சுரைக்காய், பீற்றூட், மரவள்ளி, கிழங்கு வகைகள், பேரிச்சம் பழம், பலாப்பழம், பெரிய மாம்பழம், அப்பிள், பெரிய வாழைப்பழம், கருவாடு, முட்டை மஞ்சள் கரு, மூளை.

நீரிழிவு நன்றாகக் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பின் சில பழவகைகளை மிதமான அளவில் சாப்பிடலாம்.

நீரிழிவு வியாதி உள்ளவர்கள் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாமா?

தாராளமாக, எனினும் கர்ப்பம் அடையுமுன் நீரிழிவு வியாதியை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது தொடர்பாக திட்டமிட்டு டாக்டரின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் திட்டமிடலின்றி தாயினதும் குழந்தையினதும் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படலாம்.

தாயினதும் குழந்தையினதும் ஆரோக்கியம் எவ்வாறு பாதிக்கப்படலாம்?

கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோய் காரணமாக

- 1) கர்ப்பச் சிதைவு
- 2) குழந்தைக்கு பிறப்புக் குறைபாடுகள் ஏற்படுதல்.
- 3) குழந்தை அளவுக்கு மீறிப்பருமனடைதல்.
- 4) அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் குழந்தை பெறுவதற்கான தேவை

என்பன ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு வியாதி உள்ள பெண்கள் கர்ப்பம் தரிக்குமுன் எவ்வாறு திட்டமிடுதல் வேண்டும்.

- 1) இரத்த குளுக்கோசு அளவு சாதாரண நிலைமைக்கு வரும் வரை கர்ப்பம் தரித்தலை பிற்போடுவது நல்லது.
- 2) கர்ப்பம் தரிக்குமுன் மூன்று மாதங்களுக்கு போலிக் அமிலம் 5 மிகி தினசரி எடுத்தல் வேண்டும் (டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி)
- 3) நீரிழிவு காரணமாக கண், சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டிருப்பின் அதற்குரிய சரியான சிகிச்சையை செய்து கொள்ளவும்.

- 4) உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்டரோல், சிறுநீரக வியாதிகளுக்காக நீங்கள் சிகிச்சை பெறுபவராக இருப்பின் பாவிக்கும் மருந்துகள் தொடர்பாக டாக்டருடன் கலந்துரையாடவும்.
- 5) உங்கள் இரத்த HbA1c அளவு கர்ப்பம் தரிக்குமுன் 3 மாதங்களில் 7%க்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்.

(HbA1c கடந்த 3 மாதங்களில் உங்கள் இரத்த குளுக்கோசு அளவு சாதாரண நிலையில் இருந்ததா என்பதை பரிசோதிக்கும் சோதனை.)

நீரிழிவு வியாதி உள்ள பெண்கள் கர்ப்பம் தரித்த பின் எவ்வாறான கட்டுப்பாட்டு முறைகளைக் கையாளுதல் வேண்டும்?

- 1) நீங்கள் ஏற்கனவே இன்சலின் பாவிப்பவராக இருந்தால் இன்சலினின் அளவையும், தினசரி எடுக்க வேண்டிய அளவையும் மாற்ற வேண்டி வரலாம்.
- 2) நீங்கள் நீரிழிவுக்கு மாத்திரைகள் பாவிப்பவராக இருந்தால் இன்சலினுக்கு மாற்றஞ் செய்தல் வேண்டும்.
- 3) உணவுக் கட்டுப்பாடு முறைகளை மாத்திரம் நீங்கள் பின்பற்றுபவராக இருந்தால் இன்சலின் பாவிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம்.
- 4) உடல் நிறையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- 5) டாக்டரின் ஆலோசனையுடன் மிதமான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- 6) ஆகாரத்தை சீரான முறையில் உட்கொள்ளவும்.
- 7) நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளியாக இருந்தால் மற்ற கர்ப்பிணித் தாய்மார்களையும் விட அடிக்கடி டாக்டரை சந்திப்பது நல்லது
- 8) 14 வாரங்கள் ஆகு முன் ஸ்கேன் (Scan) செய்து கொள்ளவும். மீண்டும் 16 - 24 வாரங்களில் செய்யவும்.

- 9) கிரமமாக சிறுநீரக, கண் பரிசோதனைகளைச் செய்து கொள்வதோடு நீங்கள் கர்ப்பமுற்றிருக்கின்றீர்கள் என்ற விடயத்தை உங்கள் டாக்டரிடம் சொல்லவும்
- 10) வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் நலம் தொடர்பாக டாக்டரிடம் கலந்துரையாடவும்.
- 11) நீரிழிவு நோய் காரணமாக உங்கள் குழந்தை பருமனாக இருக்கலாம் இவ்வேளை குறித்த தினத்திற்கு முன்பாக நோவை உண்டாக்கி குழந்தையை பிறப்பிக்க வேண்டிய தேவையோ அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய தேவையோ ஏற்படலாம்.
- 12) உங்கள் பிறந்த குழந்தையின் இரத்த குளுக்கோசு பரிசோதனை செய்ய வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம்.
- 13) பிறந்த குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலுட்டுவதில் எவ்வித பிரச்சினை களுமில்லை எனினும் சிலவேளை இன்சலின் அளவை குறைக்க வேண்டி வரலாம்.
- 14) குழந்தை பிறந்த பின்னர் உங்கள் இரத்த குளுக்கோசு நிலைமைக்கு ஏற்ப இன்சலினின் அளவை மாற்ற வேண்டி வரலாம்.

ஏற்கனவே நீரிழிவு நோய் இல்லாத கர்ப்பிணிகளிலும் நீரிழிவு நோய் உண்டாவதாகக் கூறப்படுகிறதே இது உண்மையா?

உண்மையே ஆங்கிலத்தில் இதனை Gestational Diabetes என்று அழைக்கின்றனர். சுமார் 3 வீதமான கர்ப்பிணிகள் கர்ப்பமடைந்து சுமார் 12 வாரங்களின் பின் இது ஏற்படுகின்றது. எனவே எல்லா கர்ப்பிணிப் பெண்களும் இரத்த குளுக்கோசு பரிசோதிப்பது அவசியமாகும். பொதுவாக குழந்தை பிறந்தவுடன் நீரிழிவு வியாதி சரியாகிவிடும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் நிலைமையிலும் சிலவேளை தலைசுற்றுதல் மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன. இதற்கான காரணம் என்ன?

சிகிச்சை காரணமாக இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவு அளவுக்கதிகமாக குறைவடைவதே இதற்கான காரணமாகும் பொதுவாக இரத்த குளுக்கோசு (72mg/100ml) 4mmol/l க்குக் குறைவாக இருந்தால் இந்த நிலைமை உண்டாகும்.

பின்வரும் அறிகுறிகளும் இதன் போது உண்டாகலாம்

01. வியர்த்தலும் நெஞ்சப் படபடப்பும்.
02. தலைவலி.
03. கை, கால் நடுக்கமும் நோவும்.
04. அதிக பசி
05. உணர்வற்றுப் போகுதல்.
06. மயக்கமும் வலிப்பும்.

இதனை ஆங்கிலத்தில் Hypoglycaemia என்று அழைப்பர்.

இவ்வாறான நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நீங்கள் சொல்லக் கூடிய ஆலோசனைகள் எவை?

- 1) கைவசம் எப்போதும் குளுக்கோசு அல்லது குளுக்கோசு கலந்த பானம் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- 2) தலை சுற்றுதல், மயக்கம் போன்ற உணர்வு ஏற்பட ஆரம்பித்த உடனேயே குளுக்கோசு 1 அல்லது 2 கரண்டி அல்லது அரைக்கிளாஸ் குளுக்கோசு பானம் அருந்துதல் வேண்டும்.
- 3) அதன் பிறகு ஏதாவது மாப்பொருள் கலந்த உணவு சிறிதளவு சாப்பிடுவது நல்லது.
- 4) அடிக்கடி இரத்த குளுக்கோசு பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.

- 5) நீண்ட உடற்பயிற்சிக்கு அல்லது கடினமான வேலைக்கு முன்னதாகவும் சாரதியாக தூர வாகனப் பயணங்கள் செய்ய முன்பும் குளுக்கோசு அளவைப் பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.
- 6) எதிர்காலத்தில் இவ்வாறான நிலைமை ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க டாக்டரை கலந்தாலோசிக்கவும்.

நீர்ழிவு வியாதி உள்ளவர்கள் வாகனம் ஓட்டலாமா ?

ஓட்டலாம். எனினும் பின்வரும் நடைமுறைகளைக் கட்டாயம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

- 1) பயணத்தை நன்கு திட்டமிடவும்
- 2) எப்போதும் மருந்துகளை கைவசம் வைத்திருக்க வேண்டும். கைவசம் குளுக்கோ மீட்டர், சிறுநீர் பரிசோதிக்கும் கருவிகள் இருத்தல் மிக நல்லது.
- 3) வாகன நெரிசல், பாதைகளில் ஏற்படும் தடைகள் என்பவற்றையும் பயணத்தை திட்டமிடும் போது கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.
- 4) எப்போதும் உங்கள் கைவசம் நோய் மருந்துகள் தொடர்பான ஒரு நோய் நிருணய அட்டையை (Diagnosis card) வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- 5) கைவசம் குளுக்கோசு, குளுக்கோசுப் பானம் சிற்றுண்டி வகைகளைக் கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும்.
- 6) இரு மணித்தியாலயங்களுக்குக் கொருமுறை சிற்றுண்டி அல்லது ஏதாவது பானம் உட்கொள்ளுதல் நல்லது.
- 7) காலை, பகல், இரவு ஆகாரங்களை தவறாமல் சாப்பிடவும்
- 8) பிரயாணத்தை ஆரம்பிக்க முன்னதாக ஒரு தடவை இரத்த குளுக்கோசு அளவைப் பார்த்தல் நல்லது.
- 9) உங்கள் இரத்த குளுக்கோசு அளவு 5mmol/l ஐ விடக் குறைவாக இருப்பின் பிரயாணத்தை ஒத்திப்போடவும்.

- (10) பிரயாணம் செய்யும் போது மயக்கம் , தலைசுற்றல் போன்றவை ஏற்படுவதுபோல் உணர்ந்தால் பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளவும்
- 1) வாகனத்தை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் நிறுத்தவும்.
 - 2) என்ஜின் இயக்கத்தை நிறுத்தி திறப்பை கையில் எடுக்கவும்
 - 3) வேறொரு ஆசனத்தில் அமரவும்.
 - 4) குளுக்கோசு அல்லது குளுக்கோசு பானம் உட்கொள்ளவும்.
 - 5) முடியுமாயின் இரத்த குளுக்கோசு பரிசோதனை செய்யவும்
 - 6) ஏதாவது சிற்றுண்டி எடுக்கவும்.
 - 7) உடம்பு நல்ல நிலைமையில் இருக்கிறதென்பதை உணர்ந்த பின் குறைந்தபட்சம் 45 நிமிடங்கள் சென்ற பின்னரே மீண்டும் பிரயாணத்தை ஆரம்பிக்கவும்.

இன்கலின் ஊசி போடும் நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- 1) ஊசி போடும் இடத்தைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளவும். தினமும் வெவ்வேறு இடங்களில் ஊசி போடுவது நல்லது.
- 2) கைகளை சுத்தமான நீரில் கழுவிக்கொள்ளவும்.
- 3) ஓர் ஊசியை ஒரு முறை மாத்திரமே பயன்படுத்தவும்.
(Disposable syringe)
- 4) இன்கலினின் அளவு சரிதானா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- 5) ஊசி போடும் நேரம் சரிதானா என்பதைக் கவனிக்கவும்.
- 6) ஊசி போடும் போது ஊசி தோலுக்கு சரிவாக இருத்தல் வேண்டும்.
- 7) ஊசி போடுமுன் போடும் இடத்தை மதுசாரம் (Spirit) அல்லது சவலோன் பாவித்து சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.
- 8) ஊசி போட்ட உடனேயோ அல்லது பிந்தியோ தோலில் வேறு மாற்றங்களை அவதானித்தால் டாக்டரை உடனடியாக அணுகவும்.
- 9) போத்தலில் மீதியுள்ள மருந்தை உடனடியாக குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் தொழில் செய்யலாமா ?

உங்கள் நீரிழிவு வியாதி கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால் அநேகமாக எல்லாத் தொழிலிலும் ஈடுபடலாம் எனினும் பின்வரும் வேலைகளில் இணைந்து கொள்ளமுன் டாக்டரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது

- 1) அடிக்கடி வாகனம் ஓட்ட வேண்டிய தொழில்கள்
- 2) புகையிரத சாரதி
- 3) அவசரகால சேவைகள்
- 4) விமானமோட்டி
- 5 ஆழ்கடல் பயணங்கள்

என்ன தொழிலில் ஈடுபட்டாலும் உங்கள் நிறுவனத் தலைவரிடமும், குறைந்தபட்சம் சகஊழியர் ஒருவரிடமாவது உங்கள் நோயைப் பற்றி சொல்லி வைக்க வேண்டும். தேவைப்படின் அவசர சிகிச்சை அளிக்க அந்தத்தகவல் பெரிதும் உதவும்.



“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

பரிசோர்க்கை

கருக்கக் குறியீடுகள்

FBS - Fasting Blood Sugar
RBS - Random Blood Sugar
PPBS - Post Prandial Blood Sugar
GCT - Glucose Challenge Test
GTT - Glucose Tolerance Test
OGTT - Oral Glucose Tolerance Test
HbA_{1c} - Glycosylated Haemoglobin

சிறுநீர்ப் பரிசோதனை

பாவிக்கப்படும் இரசாயனப் பொருள் - பெனடிக் திரவம்.

சிறுநீரில் சீனி பரிசோதனை செய்யும் நேரங்கள்

காலையில் 6.00 மணிக்கு, பகலில் பகல் உணவு சாப்பிட்டு 2 மணித்தியாலயங்களுக்குப் பிறகு, இரவில் பி.ப.7.00 மணிக்கு

1. தனி நீலமாக இருப்பின் நல்லது. சீனி அளவு கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. எனினும் தொடர்ச்சியாக நீல நிறமாக இருப்பின் அல்லது தலை சுற்றல் மயக்கம் இருப்பின் FBS பரிசோதித்தல் வேண்டும்.
2. நீலப் பச்சை பரவாயில்லை.
3. பச்சை - தொடர்ச்சியாக பச்சையாக இருப்பின் FBS பரிசோதித்தல் வேண்டும்.
4. மஞ்சள், செம்மஞ்சள், செங்கட்டிச் சிவப்பு இருப்பின் நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்று அர்த்தமாகும். உடனடியாக வைத்தியரை நாடவும்.

27/10/00

SAMMANTHURAI DIABETIC ASSOCIATION**சம்மாந்துறை நீரிழிவுச் சங்கம்****போஷகர் : ஜனாப் S.L.M. பாறாக்**

(கணக்காளர் - U.K.)

தலைவர் : Dr.M.M.நெளஷாத் (வைத்திய அத்தியட்சகர்,

ஆதார வைத்தியசாலை - சம்மாந்துறை)

செயலாளர் : ஜனாப் N.மஹ்மூப் (உதவி அதிபர்,

தேசிய பாடசாலை - சம்மாந்துறை)

பொருளாளர் : கலாநிதி S.M.M. இஸ்மாயில்

(சீரேஷ்ட விரிவுரையாளர்,

தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்)

நிருவாக சபை உறுப்பினர்கள் :➤ **ஜனாப் A.A.பாவா**

(மாவட்ட திட்டமிடல் பணிப்பாளர்)

➤ **ஜனாப் S.L.A.றசீட்** (குவாஸி நீதிபதி)➤ **ஜனாப் M.S.M.அலியார்**

(ஒய்வு பெற்ற அதிபர்)

➤ **ஜனாப் A.B.முஹம்மதுத்தம்பி** (ஆசிரியர்)➤ **ஜனாப் S.M.பதார்**➤ **ஜனாப் K.L.சுலைமான்லெவ்வை**

(ஒய்வு பெற்ற அதிபர்)

வெளியீட்டு அனுசரணை**மாலை வட்டம் சமூக சேவை அமைப்பு****சம்மாந்துறை.****தொலைபேசி - சம்மாந்துறை**

077-3429910, 077-6154888

Tel/Fax: 067-2261296