



முதியோர்

2

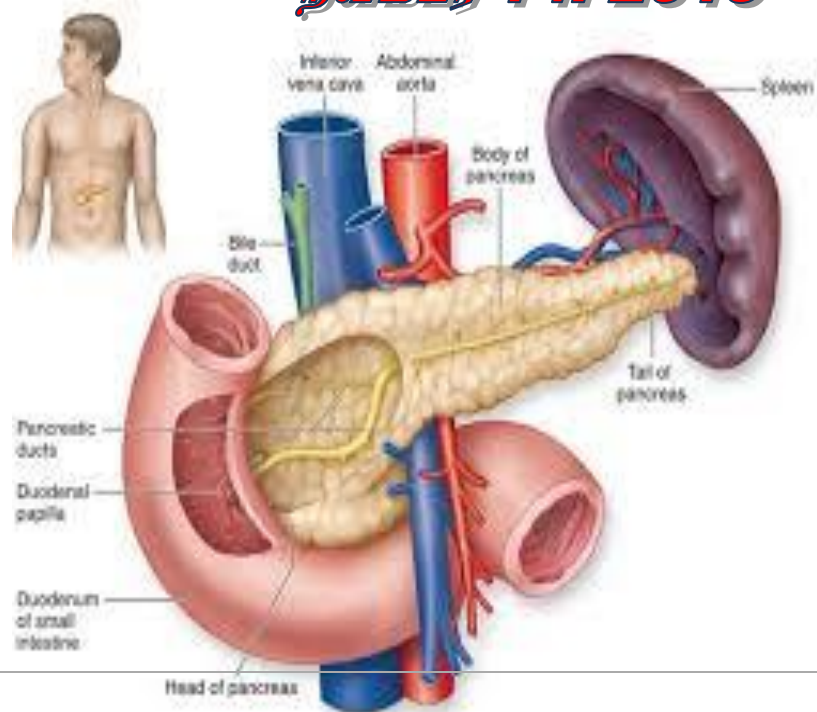
மாதாந்த சஞ்சிகை - November 2015

Geriatrics - வலிநிப

Geriatrics Society of Sri Lanka - இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - சூ லு஑ா வலிநிப சூ஑கா஑ிக க஑ல஑ிச உடல்நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறாறமைகள், வழிகாட்டல்கள்

உலக நீரிழிவு நோய் தினம்

நவம்பர் 14, 2015



Diabetes
நீரிழிவு நோய்

யாழ் மாவட்ட நீரிழிவுக் கழகம், முதியோர் கழகம், நலன்விரும்பிகள் ஒன்றிணைந்து நடாத்தும்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வெளியீடு

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
Geriatrics Society of Sri Lanka
 இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
 PRESIDENT

Mr.K.Kaneshamoorthy
 Suthumalai Centre, Suthumalai, Manipay
 Tph.. 077 6068656, 021 2255644

VICE-PRESIDENTS
Prof.V.K.Ganesalingam.
 Tph.. 077 0423855,
 BIOTEC, No.131/2, Palaly Road, Jaffna

Mr.S.Paramanathan
 Tph.. 077 8608048, 021 2230909,
 No.42, Palaly Road, Urumpirai.

Mr.V.Ponnambalam
 No.15, Sivapiragasam Road,
 VannarPannai, Jaffna.

Mr.A.Goopalakrishnan
 82/23, Chetty Street, Nallur, Jaffna

Mr.S.Sripathy-
 071 8224457
 Neddillippay, Kondavil

JOINT SECRETARIES

Mr.V.Srisakthivel
 Tph.. 077 8435771, 021 222 2797
 No.45, Ambalavanar Veethy, Athiyady, Jaffna

Mr.K.Kamalasekaram
kamalanet@gmail.com
 Tph.. 077 6636596, 021 2213150
 No.5, Old Road, ArukalMadam, Annaiccodai, Jaffna

TREASURER
Mr. S.Nadarajah-
 Tph.. 077 3553002, 021 2217644
 37/1, Chambian Lane, Kokuvil.

ASST. TREASURER
Mr. S.Selvaranjan
 Tph.. 075 7610010, 021 2223166
 St.John Ambulance, NO.161, 1st Cross Street, Jaffna
 & Station Road, Kokkuvil..

COMMITTEE MEMBERS

Mr.R.Satkunarajah 077 5842463
Mr. S.Pathmanathan- 0776589642
Mr. E.Pathmanesan- 077 5811172
Mr. M.Subramaniam 021 2212336
Mr. N.Namasivayam 077 8694390
Mr. V.Sriskantharajah- 077 5803991
Mr.S.Ganeshalingham 0212217863
Mr.S.Subramaniam 0776155930
Mr.A.A.Reginald 0721866297
Mrs.Janani.Vairavanath 0778285215

HONY CONSULTANTS
Prof. K. Balasubramaniam
 B.Sc. (SI), Ph.D (Indiana), D.Sc. (Jaffna),
 Former Dean Faculty of Medicine.

Dr. M.A.M. Muneer
 Consultant (Gold Medalist)
 D.H.M.S. (Pak), R.H.M.P. (Pak.SL)

Editor & Joint Secretary
Mr.K.Kamalasekaram

மகிழ்வான ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் விடைபெறுவோம்!.
 Enjoy A Healthy Ageing & Depart Happily!.

தொகுப்பாசிரியர்

“கமலம்”

- உலக நீரிழிவு நோய் தினம்
- முதியோர் தினம்
- அனைத்துலக முதியோர் நாள்

திரு.க.கணேசமூர்த்தி
 திரு.க.கமலசேகரம்
 திரு.வி.ஸ்ரீ-சக்திவேல்

பயனுள்ள முதுமை

வைத்திய கலாநிதி புவனலோஜினி ஜீவானந்தம்
 Ayurvedic Physician, Senior Counselor

நீரிழிவு (Diabetes)

ஆய்வாளர்கள் மருத்துவ தகவல்கள்

- திடீரென்று மாறடைப்பு செய்ய வேண்டிய முதலுதவி நடவடிக்கை
- காலை உணவை தவிர்த்தால் நீரிழிவு நோய் வரும்
- சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்தாகும் முற்றிய பாகற்காய்
- முதுகு வலிக்கான உணவு முறைகள்
- மூட்டு வலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்
- நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும் உணவு வகைகள்
- இரவில் சீக்கிரமாக சாப்பிட வேண்டும் எதற்காக?

வடிவமைப்பு : செல்வி. கபில்ஜா. கமலசேகரம்
 அச்சமைப்பு : PC Systems, Manipay. Email: pcsmanipy@gmail.com

முதல் வெளியீடு : : நவம்பர் 28, 2015

இரண்டாவது பதிப்பு : : நவம்பர் 25, 2017

மூன்றாவது பதிப்பு : : டிசம்பர் 01, 2018

வெளியீடு : : இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்.

அன்பளிப்பு : : ரூ.100.00

ISSN No : : ISSN-2536-9008



சர்வதேச முதியோர் தினம்

International Elders Day

உலக நோய் தினம்
நீரிழிவு நோய் தினம்-நவம்பர் 14

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வடமாகாண அமையம் மாதாந்தம் முதியோர்களுக்கான ஒன்றுகூடலில் முதியோர்களுக்கான நோய்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வை வளர்த்து வரும் திட்டத்தில் இம்மாதம் உலக நீரிழிவு நோய் தினத்தை பற்றிய தெளிவை எமது முதியோருக்கு ஊட்ட விளைகின்றது. உலக முதியோர்களுக்கான வசதிகளில் நோய்களுக்கான பராமரிப்புக்களும், மருத்துவ வசதிகளும் மிக அவசிய தேவையளாக கருதப்படுகின்றன.

நவம்பர் மாதம் 14ம் திகதி உலகீதியாக கொண்டாடப்படும் உலக நீரிழிவு தினத்தை பற்றிய விடயங்களை இம்மாத முதியோர் இதழில் ஏனைய விடயங்களுடன் "முதியோர்" இதழ் தொகுத்தளிக்கிறது.

வைத்திய கலாநிதிகளின் ஆக்கங்களும் ஆலோசனைகளும் தொகுத்தளிக்கப்படுகின்றன.

தங்களின் முதியோருக்கான ஆக்கம், வியங்களையும் எதிர்பார்க்கிறோம்.



க.கமலசேகரம்
பத்திராதிபர்
kamalamnet@gmail.com
0094 77 6636596, 0094 21 221 3150
NO.5, Old Road < Arukalmadam,
Anaikodai, Jaffna, Sri Lanka

The Geriatrics Society of Sri Lanka
இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

உறுப்பினர் சந்தா/Membership

வருடாந்தம்/Annual ரூ.500/-

ஆயுள் & ஆதரவாளர்/Life & Sponsor ரூ.2500/-

Donor/நன்கொடையாளர் ரூ.5000/-

Non-Profitable/இலாபநோக்கற்ற நிறுவனம் ரூ.7,500/-
Commercial Institution/வர்த்தகநிறுவனம் ரூ.12,500/-

BOC Jaffna 005 -- A/C No. 79017997.

HNB Bambalapity Br -A/C No.039 010 178431

ஓக்டோபர் மாதத்தில் கொண்டாடப்படும் சர்வதேச தினங்களில் ஓக்டோபர் 1ம் திகதி சர்வதேச முதியோர் தினம் முதியோர்களுக்கு மிக முக்கியமான நாளாகும்.

அகில உலக ரீதியாக இத்தினம் கொண்டாடப் பட்டு வரும் நன்னாளை இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வடமாகாண அமையம் யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள திணைக்களங்களின், வங்கிகளின், தனியார் நிறுவனங்களின், கூட்டுறவுச்சங்கங்களின் ஓய்வூதியர்களும் அவர்களின் குடும்பங்கள் சார்ந்த முதியோர்களும் ஒன்றிணைந்து யாழ்.சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் காரியாலய கேட்போர் கூடத்தில் 17.10.2015 சனிக்கிழமை காலை 9.30 மணிக்கு ஒழுங்கமைத்து கொண்டாடிச் சிறப்பித்தனர்.

பகிரங்க சேவைகள் ஓய்வூதியர் நம்பிக்கை நிதியம் தலைவரும், இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வடமாகாண அமைய இணைச்செயலாளருமான திரு. வீ.ஸ்ரீசக்திவேல், விழாவிடப்பங்கேற்றவர்களை வரவேற்றதுடன் முதுமையில் ஓய்வூதியர் நிலைமை என்ற விடயம் பற்றிப் பல தகவல்களை ஓய்வூதியர் நம்பிக்கை நிதியம் தலைவர் என்ற ரீதியில் சபையினருடன் பரிமாறிகொண்டார்.

இலங்கை வங்கி முன்னாள் மாவட்ட முகாமையாளரும் இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக தலைவரும் வடமாகாண வங்கிகளின் ஓய்வூதியர் சங்கத்தின் ஆரம்ப தலைவருமான திரு.க.கணேசமூர்த்தி கூட்டத்திற்கு தலைமை வகித்தார்.

தமது தலைமையுரையில் உலக முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகங்கள் பற்றியும் நம்நாட்டு முதியோர் வாழ்வுகள் மருத்துவ வசதிகள் பற்றியும் விமர்சித்து முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகங்களின் தேவைகள் அவசியம் தேவைகள் அவசியங்கள் பற்றி உதாரணங்கள் தமது உள்நாட்டு வெளிநாட்டு அனுபவங்கள் பற்றிக் குறிப்பிட்டார்.



**உலக நீரிழிவு நோய் தினம்
நவம்பர் 14, 2015**



நவம்பர் 14 உலக நீரிழிவு நோய் தினம். நீரிழிவு நோய்க்கான இன்சலினை 1921-ஆம் ஆண்டு சார்ஸ் பெஸ்ட் என்பவரோடு இணைந்து, பிரட்ரிக் பான்றிங் என்பவர் கண்டுபிடித்தார். இவரது பிறந்த தினத்தை முன்னிட்டு நீரிழிவு நோய் மீதான விழிப்புணர்வு மக்களுக்கு ஏற்பட வேண்டும் என்பதால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நவம்பர் 14ஆம் தேதியே உலக நீரிழிவு நோய் தினமான ஐ.நா அறிவித்துள்ளது

உலகை அச்சுறுத்தும் நோய் வகைகளுள் ஒன்றுதான் நீரிழிவு நோய். மனித உடலுக்குத் தேவையான இன்சலினை உடல் உற்பத்தி செய்யாத நிலையில் தான் Diabetics எனும் நீரிழிவு நோய் தாக்குகிறது.

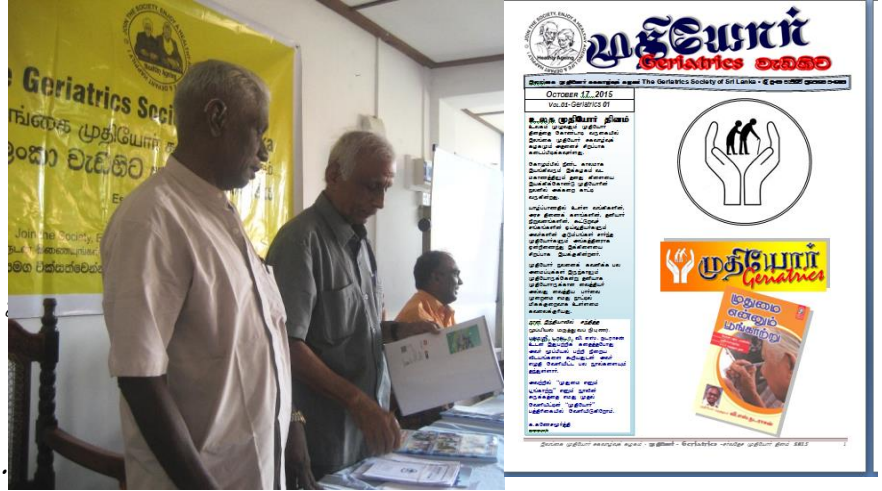
இன்சலின் சமச்சீர் நிலையை இழப்பதால் ஏற்படும் தன்மையே நீரிழிவு என்பதால் இது ஒரு நோயாகக் கருதப்படுவதில்லை என்றாலும், பல வியாதிகளுக்கு நிரிழிவு நோயே முக்கியக் காரணியாக அமைந்து விடுகிறது.



க.கணேசமூர்த்தி
தலைவர்
இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்



இ இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகத்தின் வடமாகாண அமையம் “முதியோர்” (Geriatrics) எனும் முதலாவது பத்திரிகை வெளியீடு இடம்பெற்றது.

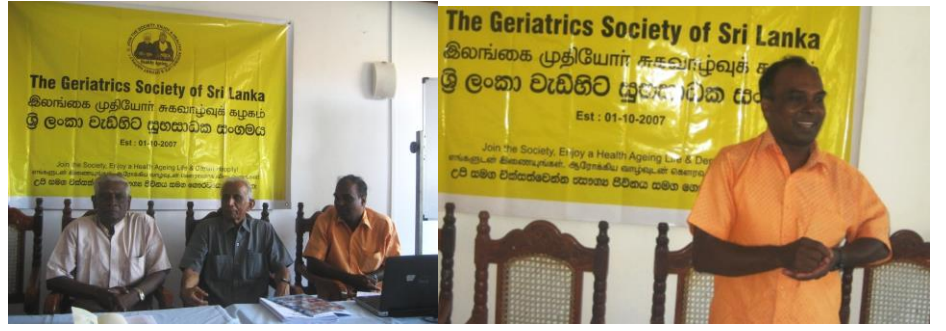


வைத்திய நிபுணர் Dr.V.S.நடராசன் அவர்களின் முதுமை என்னும் பூங்காற்று எனும் நூலின் கட்டுரைகள் அடங்கிய “முதியோர்” பத்திரிகையின் முதலாவது வெளியீடு வெளியிடப்பட்டது

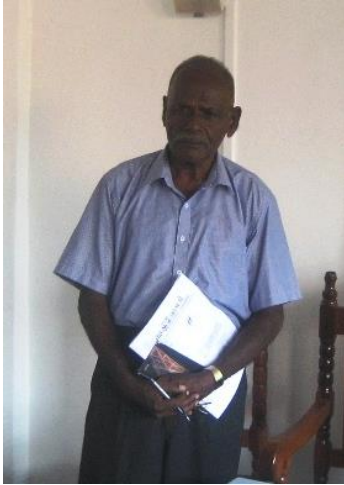
சிறப்புரையாக “பாரம்பரிய உணவின் பயன்பாடுகள்” என்ற விடயத்தை ஐ வைத்திய லாநிதி.G.ஹீதரன்.B.S.M(SL)M.Phil(Jaf)&J.P அவர்கள் மிகத்தெளிவாக பங்கு பற்றியோரின் கேள்விகளுடன் உரையாற்றினார்.

தற்கால உணவு பழக்க வழக்க முறைமைகளே முதியோரின் தற்கால சமச்சீர்நிற சுகாதார கேடுகளுக்கான பிரதான காரணங்களென்பதை மிகத்தெளிவாக்கியதுடன் அதற்கான தீர்வுகளையும் முன்வைத்தார்.

பாரம்பரிய உணவுகளின் வகைகள் ஆக்கமுறைகள் கிடைக்கும் வழிகள் பற்றியும் தெளிவாக கலந்துரையாடப்பட்டது.

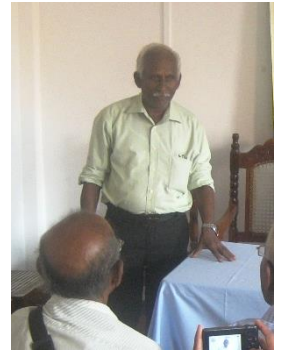


சிறப்பு நிகழ்ச்சியாக தனிமனிதரின் உடல்வள, உளவள மேம்பாட்டுகள் செயல்பாடுகள் அடங்கிய தனிமனிதரின் சிறப்பு ஓரங்க நாடகம்



கலாபூசணம். திரு. சக்தி தியாகராசா அவர்களால் நடாத்தப்பட்டது. முதியோர்களின் தற்கால நிலை பற்றி மிக ஆழமாக நகைச்சுவையுடன் தனிமனித நடிப்பில் வெளிப்படுத்தி சபையினரின் பாராட்டைப் பெற்றார்.

தொடர்ந்து சபையிலிருந்து இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகத்தின் உறுப்பினர்கள் இனியபாடல்கள் மூலம் சபையை மகிழ்வித்தனர்



இறுதியாக முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வடமகாண அமையத்தின் காப்பாளரும் பொருளாளருமான பேராசிரியர்.வி.கே.கணேசலிங்கம் அவர்கள் சிறப்புரையுடன் நன்றியுரை வழங்கி விழாவினை நிறைவுக்கு கொண்டுவந்தார்.

பயனுள்ள முதுமை

வைத்திய கலாநிதி புவனலோஜினி ஜீவானந்தம்
Ayurvedic Physician, Senior Counselor

இவ்வுலகில் பிறந்து வாழுகின்ற சகல உயிரினங்களும் படிப்படியாக வளர்ந்து முதிர்ச்சியடைவது போலவே மனித வாழ்விலும் நாம் குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், கட்டிளமைப் பருவம், நடுத்தர வயதுப் பருவம் என பல படிகளையும் கடந்து முதுமை எனும் பருவத்தினை அடைகிறோம்.



முதுமையிலும் - வயதில் மூத்தவர், இளைய முதுமை, நடுத்தர முதுமை, மிக முதுமை எனமேலும் வகுக்கப்படுகின்றது. இதற்கமைவாகவே உடற்கலங்கள், தொகுதிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் உடல், மூளை சம்பந்தப்பட்ட தொழிற்பாடுகளில் படிப்படியான தேய்வு ஏற்படுகின்ற நிலைமை முதுமை என விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

முதுமையின் சிறப்பினை உயர்த்தும் பொருட்டு உலக சுகாதார நிறுவனம் பிறேசிலியாவில் 1996ம் ஆண்டு வெளியிட்ட கூற்று பின்வருமாறு:

‘ஆரோக்கியமான முதியவர்கள் தமது குடும்பங்களுக்கம், சமூகங்களுக்கும் பொருளாதாரத்திற்கும் சொத்தாவார். அவர்கள் எவ்வளவு முயற்சி உடையவர்களாக இருக்கிறார்களோ அவ்வளவுக்கு அவர்கள் சமூகத்திற்கு உதவ முடியும்.

ஆகவே நாடுகள் ஆரோக்கியமான முதுமையாதலை தமதுநாட்டின் முன்னேற்றத் திட்டத்தில் முக்கியமான ஒன்றாகக் கருத வேண்டும்.

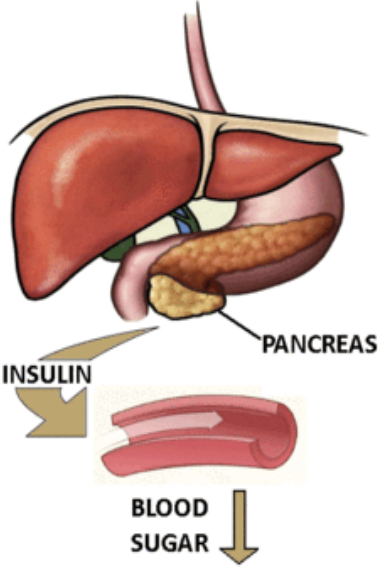
முதுமை அடையும் மக்களை பிரச்சினையாகக் கருதாது பிரச்சினைகளுக்கத் தீர்வுதரக் கூடியவர்களாக எண்ண வேண்டும்.

பெரும் பாலும் அவர்களுடன் எதுதேவை என்பதைப் பற்றியே பேசுகின்றோம். இவ்வாறல்லாமல் முதன்மையாக அவர்களால் தரக்கூடிய ஆதாயம் பற்றிப் பார்க்கவும் வேண்டும்.

தனது முதியோருக்கு ஒருசமூகம் அளிக்கும் அந்தஸ்தையும் ஆதரவையும் வைத்துத்தான், அந்தச் சமூகத்தின் நாகரீக மேன்மை மதிக்கப்படும் என்பதாகும்.

இக்கூற்றுக்கு இசைவாக முதியவர் ஒருவர் அனுபவங்கள் நிறைந்ததொரு நூலகம். இத்தகைய நூலகங்களுக்கு ஒப்பான முதியவர்களை எமது சமுதாயத்திற்கு எவ்வாறு உபயோகப்படுத்தலாம் என அரச அரச சார்பற்ற அனைத்துத் தரப்பினரும் சிந்தித்து செயற்திட்டங்களை முன்னெடுப்பதன் மூலம் எமது சமுதாயம் நல்லதொரு ஆளுமைமிக்க சமுதாயமாகக் கட்டியெழுப்பப்படலாம் என்பது தெளிவாகிறது.

நீரிழிவு-Diabetes



நீரிழிவு (diabetes) என்பது வளர் சிதைமாற்ற நோய்களின் ஒரு தொகுப்பாகும். இலங்கையில் இது சீனி வியாதி அல்லது சர்க்கரை நோய் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. தேவையான இன்சலினை உடல் உற்பத்தி செய்யாத அல்லது உற்பத்தி செய்த இன்சலினைப் பலனளிக்கும் விதத்தில் பயன்படுத்த இயலாத நிலைமையில், இந்நோய் உள்ளவர்களின் இரத்தத்தில் அதிக அளவு சர்க்கரை இருக்கும்

ஆனால், நீரிழிவு என்பது ஒரு நோயல்ல; இன்சலின் சமசீர் நிலையை இழப்பதால் ஏற்படுவதாகும். மனித உடம்பில் சர்க்கரையை உடலுக்குத் தேவையான சக்தியாக மாற்ற இன்சலின் அத்தியாவசியமாக உள்ளது. குறிப்பாக, இரத்த சர்க்கரை அளவு சரியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை எனில் உயர் இரத்த அழுத்தம், நாடிகளின் சுவர்களில் கொழுப்பு படிந்து நாளடைவில் அடைபடுதல், இருதயத் தசைகளுக்கு குருதி வழங்கும் நாடிகளில் ஏற்படும்



நோய் மற்றும் பாரிசுவாதம் ஆகியவை ஏற்படக் கூடிய ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. இரத்தத்தில் அதிக அளவு சர்க்கரை இருப்பது அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் (Polyuria), அதிகமாக தாகமெடுத்தல் (Polydipsia), அளப்பரிய பசி (polyphagia) ஆகிய மரபார்ந்த அறிகுறிகளை உருவாக்குகின்றது.

நீரிழிவு நோயின் அனைத்து வகைகளும் 1921-ஆம் ஆண்டு இன்சலின் உபயோகத்திற்கு வந்ததிலிருந்து சிகிச்சை அளிக்கக் கூடியவையாகவே உள்ளன.

இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோயினை மருந்துகளின் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும். இருந்தபோதிலும் முதலாம், இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய்கள் இரண்டுமே நாள்பட்ட நோய்களாததால், இவற்றைச் சாதாரணமாக முற்றிலுமாகக் குணமாக்க முடியாது.

கணைய மாற்ற சிகிச்சை முதலாம் வகையில் முயற்சிக்கப்பட்டது. ஆனால், பெரும் வெற்றியைச் சாதிக்க முடியவில்லை. பல நோயுறுவான பருமனைக் கொண்டவர்களிலும், இரண்டாம் வகை நீரிழிவுக்காரர்களிலும் இரையக மாற்று வழி இணைப்பறுவை செய்வது வெற்றியைக் கொடுத்துள்ளது. கர்ப்பகால நீரிழிவானது பெரும்பாலும் குழந்தை பிறந்த பின் மறைந்துவிடுகிறது.



நீரிழிவில் மூன்று வகைகள்

முதலாவதுவகை

முதலாவதுவகை நீரிழிவானது (Type I Diabetes- IDDM- Insulin Dependent Diabetes Mellitus) குழந்தைகள், சிறுவர், சிறுமிகள், இளம் பருவத்தினர் ஆகியோருக்கு ஏற்படுகின்றது. இவர்களுக்கு இன்சலின் கொண்டுதான் சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும். ஏனென்றால் இவர்களது இன்சலின் சுரப்பிகள் இன்சலின் சுரக்கும் தன்மையை முற்றிலும் இழந்திருக்கின்றன. 10% வீதமான நீரிழிவு நோயாளிகள் வகை ஒன்றினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாவார்கள்.

இரண்டாவது வகை

இரண்டாவது வகை நீரிழிவு (Type II- NIDDM- Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus) இன்சலின் சுரப்பிகள் போதியளவு இன்சலின் சுரக்காதாலோ அல்லது அப்படி சுரக்கப்படும் இன்சலினுக்கு எதிர்வினை ஏற்படுவதாலோ ஏற்படுகின்றது. இந்த வகை நீரிழிவு கிட்டத்தட்ட 90 வீதமான நோயாளிகளில் காணப்படுகிறது. இந்தவகை நீரிழிவை வயது வந்தவர்களுக்கு ஏற்படும் நீரிழிவு என்றும் கூறுவார்கள். இந்த வகை அதிக உடற்பருமன் உள்ளவர்களிடம் காணப்படுகின்றது. இந்த வகை நீரிழிவை நிறை குறைவதாலும் சாப்பாட்டுக் கட்டுப் பாட்டாலும் மற்றும் உடற்பயிற்சியினாலும் சிலசமயம் கட்டுப் படுத்தலாம்.

மூன்றாவது வகை

கணையத்திலிருந்து இன்சலின் உற்பத்தியாகி குருதியில் கலக்கிறது. மூன்றாவது வகையான கர்ப்பகால நீரிழிவானது 2 சதவீதம் முதல 4 சதவீதமான பெண்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தின் போது ஏற்படுகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன் இது மறைந்து விடுகிறது. இருந்தபோதிலும், பிற்பாடு வாழ்க்கையில் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் நீரிழிவு உண்டாகும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கக் கூடும். நமது இரைப்பையும் குடலும் உணவிலிருந்து குளுக்கோஸ் எனும் வெல்லத்தை எடுத்து குருதியில் செலுத்துகிறது. அதே சமயம் கணையத்திலிருந்து இன்சலின் உற்பத்தியாகி குருதியில் கலக்கிறது.

நீரிழிவின் பெரும்பாலான முக்கிய அறிகுறிகளின் மீள்பார்வை

குருதியில் உள்ள சர்க்கரை கலன்களுக்குள் நுழைய முடியாததன் காரணம்?

பல காரணங்களால் இது நிகழலாம்.

- தேவையான அளவு இன்சலின் கணையத்திலிருந்து உற்பத்தியாகாமல் போகலாம்.
- இன்சலின் தேவையான அளவு இருந்தும் சரியாக செயல்படாமல் இருத்தல் போன்ற காரணங்களால் ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நோய் யாருக்கு ஏற்படும்?

யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். இருப்பினும் 45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், பரம்பரையில் நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்கள், எடை அதிகமாக இருப்பவர்கள், ஆகியவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் வர அதிக வாய்ப்புண்டு. இவர்கள், தங்களுடைய மருத்துவரிடம் ஆலோசிப்பது நல்லது.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

பல சமயங்களில் அறிகுறிகள் சரியாக தென்படாமல் போகிறது. சில பொதுவான அறிகுறிகள்

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது
- அடிக்கடி தாகம்
- அதிக பசி
- மிக வேகமாக எடை குறைதல்
- அதிகமாக சோர்வடைவது
- கண்பார்வை மங்குதல்
- வெட்டு காயம் / சிராய்ப்பு ஆகியவை ஆறுவதற்கு அதிக காலம் பிடித்தல்
- திரும்ப திரும்ப சருமம், ஈறு மற்றும் சிறுநீர்ப்பையில் தொற்று நோய்
- பாதங்களில் உணர்ச்சி குறைவு அல்லது எரிச்சல்

நீரிழிவு நோயால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்

இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோயால் ஏற்படக்கூடியவை.

- பார்வை இழப்பு
- மாரடைப்பு
- சிறுநீரகக் கோளாறு
- பக்கவாதம்
- கால்களை இழத்தல்
- கோமா மற்றும் இறப்பு

நீரிழிவு நோயினை உறுதி செய்யும் சோதனை முறைகள்

நீரிழிவு நோயினை உறுதிசெய்வதற்கு இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் அளவானது அளவிடப்படுகின்றது.

உண்ணாநிலை(Fasting Plasma Glucose)

குருதிச் சர்க்கரை அளவு 7.0 மில்லி மோல்/லிட்டர் (126 மில்லி கிராம்/டெசிலிட்டர்)-லும் அதிகமாக அல்லது

எதேச்சையான (Random Plasma Glucose)

குருதிச் சர்க்கரையின் அளவு 11.1 மில்லி மோல்/லிட்டர் (200 மில்லி கிராம்/டெசிலிட்டர்)லும் அதிகமாக காணப்பட்டால் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளது என உறுதி செய்யப்படும்.

நீரிழிவு நோய் வகைப்பாடு

நீரிழிவில் முதலாவது மற்றும் இரண்டாவது வகைகளின் ஒப்பீடு^[2]

சிறப்பியல்புகள்	முதலாவதுவகை	இரண்டாவது வகை
தோற்றம்	திடீரென்று	படிப்படியாக
தோன்றும் வயது	பெரும்பாலும் குழந்தைகளில்	பெரும்பாலும் பெரியவர்களில்
உடல்வாகு	மெலிந்த அல்லது சாதாரணமான ^[2]	பருமனான
கீட்டோ அமிலத்துவம்	சாதாரணம்	அரிது
தன்னெதிர்ப்பிகள்	வழக்கமாக உண்டு	இல்லை
அகவழி இன்சலின்	குறைவு (அ) இல்லை	சாதாரணம், குறைவு (அ) அதிகம்
இரட்டைக் குழந்தைகளில் இசைவு	50%	90%
நீரிழிவு பரவியுள்ளமை	~10%	~90%

ஆய்வாளர்கள் மருத்துவ தகவல்கள்

காலை உணவை தவிர்த்தால்
நீரிழிவு நோய் வரும்:



காலை உணவை சாப்பிடாமல் தவிர்த்து வந்தால் நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் 21 சதவிகிதம் அதிகம் என ஆய்வொன்றின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. அதிக வேலைப்பளு போன்ற காரணங்கள் உட்பட பல்வேறு காரணங்களினால் காலை உணவை சாப்பிடாமல் பலரும் தவிர்த்து வருகின்றனர். இவ்வாறு காலை உணவை சாப்பிடாமல் தவிர்த்து விட்டால் நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என அமெரிக்காவில் உள்ள ஹார்வர்டு பொது மருத்துவ கல்லூரி ஆராய்ச்சியாளர்கள் நடத்திய ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. இந்த ஆய்வு 30 ஆயிரம் ஆண்களிடம்

**TAKE CARE OF
YOUR BODY.
IT'S THE ONLY
PLACE YOU HAVE
TO LIVE IN.**

திடீரென்று மாரடைப்பு

செய்ய வேண்டிய முதல்தவி நடவடிக்கை



மாரடைப்பு எப்போது வரும் என்று யாருக்கும் தெரியாது, திடீரென்று தனியாக இருக்கும் போது மாரடைப்பு வந்தால் கஷ்டம் தான்.

அந்நேரத்தில் நீங்கள் மிகவும் படபடப்பாகவும், தொய்வாகவும் உள்ளீர்கள், திடீரென்று உங்கள் இதயத்தில் அதிக வலி ஏற்படுவதை உணர்கிறீர்கள், அந்த வலியானது மேல் கை முதல் தோள்பட்டை வரை பரவுவதை உணருகிறீர்கள்.

உங்கள் இதயம் தாறுமாறாக துடிக்கிறது, நீங்கள் சுயநினைவை இழக்க வெறும் 10 நொடிகள் தான் உள்ளது. இப்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டியது தொடர்ச்சியாக மிக ஆக்ரோஷமாக இரும வேண்டும், ஒவ்வொரு முறை இருமும் போதும், அதற்கு முன்னரும் மூச்சை இழுத்து விட வேண்டும், இருமல் மிக ஆழமானதாக இருக்க வேண்டும்.

இருதயம் இயல்பு நிலை திரும்பும் வரையிலோ அல்லது வேறொருவர் உதவிக்கு வரும் வரையிலோ ஒவ்வொரு இரண்டு நொடிக்கும் மூச்சை இழுத்து விட்டு இருமிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

மூச்சை இழுத்து விடுவதினால் நுரையீரலுக்கு ஆச்சிஜன் சீராக செல்ல வழி வகுக்கிறது. இருமுவதால் இருதயம் நிற்பதில் இருந்து தொடர்ச்சியாக துடித்துக் கொண்டே இருக்க உதவும்.

இதனால் ரத்த ஓட்டம் சீரடையும். இருமுவதால் ஏற்படும் அதிர்வினால் இதயம் சீராக துடிக்கும், பின்னர் இருதயம் சீரடைந்ததும் அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு செல்லலாம்.

சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்தாகும் முற்றிய பாகற்காய்

சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்தாகும் முற்றிய பாகற்காய் நம் உடலில் உள்ள பல புழுக்களினால் தான் நமக்கு நோய் ஏற்படுகிறது. சரியான உணவு உண்ணும் பட்சத்தில் புழுக்கள் அழிந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் அதிகரிக்கும்.



உடலில் உள்ள புழுக்கள் அழிந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலுக்கு அதிகரிக்க இயற்கை அளித்த அருமையான காய் தான் பாகற்காய். பாகல் இலையின் சாறு ஓர் அவுன்சில் சிறிது வறுத்துப் பொடித்து சீரகத் தூளைக் கலந்து காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் உட்கொண்டால் விஷ சுரம் நின்று விடும்.

பாகல் இலையை அரைத்து உடம்பெல்லாம் தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பின் குளிக்க வேண்டும். இவ்வண்ணம் மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தால் போதும் நாய்க்கடியின் விஷம் உடம்பில் ஏறாது.

பாகல் இலைச் சாற்றில் காசிக் கட்டியை உரைத்து சிரங்கின் மேல் தடிப்பாகத் தடவி வந்தால் ரத்தம் சுத்தம் செய்யப் பெற்றுச் சிரங்கு உதிர்ந்து விடும். பாகல்வேரை சந்தனம் போல் அரைத்து நல்லெண்ணெயில் குழைத்து ஜனனேந்திரியத்தின் உள்ளும், புறமும் தடவி வந்தால் பெண்களுக்குக் கருப்பை நோய் தீரும். பிரசவத்துக்கு பின் வரும் மண்குத்தி நோய்க்கு இது கைகண்ட மருந்தாகும்.

ஒரு பிடி கொடுப்பாகல் இலையுடன் ஐந்தாறு மிளகைச் சேர்த்து காரமற்ற அம்மியில் அரைத்து கண்களைச் சுற்றிப் பற்றுப் போட்டு வர மாலைக்கண் நோய் குணமாகும். பாகல் இலைச் சாற்றை நிறையக் குடித்து வாந்தி எடுத்தால் அத்துடன் பாம்பு(கண்ணாடி விரியன்) கடித்த விஷம் நீங்கும்.

உடலில் கட்டி, புண்கள் இருந்தால் ஒரு கப் பாகற்காய் தூப் எடுத்து அதில் ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட மூன்று மாதங்களுக்குள் ரத்தம் சுத்தமாகி தோல் பளபளப்பாகி விடுமாம்.

பாகல் இலைச் சாற்றை ஓர் அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் அரை அவுன்ஸ் நல்லெண்ணெயைக் கலந்து உட்கொண்டால் உடனே காலரா நீங்கும்.



நீரழிவுக்குக் குணம் தெரியும் வரை ஓர் அவுன்ஸ் பாகல் இலைச் சாற்றில் உளுந்தளவு பெருங்காயப் பொடியைக் கலந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

ஓர் அவுன்ஸ் பாகல் இலைச் சாற்றுடன் சம்பாகம் ஆட்டுப்பால் அல்லது பசுவின் மோர் கலந்து மூன்று நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் காசநோயை மட்டுப்படுத்தும்.

மேற்கிந்திய தீவுகளில் சிறுநீரகக் கற்களுக்கும், ஜரத்துக்கும், குடல் புண், வாயுத் தொல்லைகளுக்கும் இது மருந்தாகிறது. இலையைக் கொதிக்க வைத்து, சாறு எடுத்து கல்லீரல் உபாதைக்கு பயன்படுத்துகிறார்கள்.

பழம் டானிக்காகவும், மாதவிடாய் ஒழுங்கின்மையை சரிப்படுத்தவும் உதவுகிறது. சர்க்கரை வியாதிக்கு மருந்தாக முற்றிய பாகற்காய் பயன்படுகிறது

மூட்டு வலியால்

பாதிக்கப்பட்டவர்



நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 50 சதவிகிதம், மூட்டு வலியால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று சமீபத்திய அமெரிக்க ஆராய்ச்சி ஒன்று தெரிவிக்கிறது.

உடல் எடை அதிகமாக உள்ளதே இதற்கு பொதுவான காரணங்களாக உள்ளது என்றும் மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

உடல் பருமன் தான் நீரிழிவு, உயர்ரத்த அழுத்தம், கை, கால் மூட்டுக்களில் வலி ஏற்பட காரணமாக உள்ளது. அதிக அளவில் உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்கள் இந்த நோய்களினால் தாக்கப்படுகின்றனர்.

நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதனை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைக்க சில உடற்பயிற்சிகளை மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

அதேபோல் நடைபயிற்சி, உணவுக்கட்டுப்பாடு போன்றவைகளையும் நீரிழிவு நோயாளிகள் கடைபிடிக்கின்றனர். இது உடல் பருமனை குறைப்பதற்காகத்தான். ஆனால் மூட்டுவலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க முடியாது.

கை, கால்களில் ஏற்படும் வலிகளினால் எரிச்சலும், சோர்வும் ஏற்படும். தொடக்கத்தில் வலி ஏற்பட்டாலும் உடற்பயிற்சி, நடப்பது, நீச்சல் போன்றவற்றை மூட்டுவலி, நீரிழிவு இரண்டும் சேர்ந்த நோயாளிகள் கைவிடக் கூடாது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் வாரத்திற்கு மூன்று நாட்களாவது நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். 10 நிமிடங்கள் என்று ஆரம்பித்து 30 நிமிடங்கள் வரை நடக்க வேண்டும். உடல் எடை குறைந்தால் மூட்டுவலியும் குறையும் என்பது மருத்துவர்களின் அறிவுரையாகும்.

முதுகு வலிக்கான

உணவு முறைகள்



நீரிழிவு நோயாளிகளின் முதுகெலும்பு பலவீனம் அடைவதால் முதுகு வலி ஏற்படுகிறது.

பொதுவாக அனைவருக்கும் தங்கள் உயரத்திற்கேற்ப எடை தான் இருக்க வேண்டும். இதனால் எண்ணெய் பண்டங்கள், உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது.

கொழுப்பு மிகுந்த உணவுகளை சாப்பிடக் கூடாது. முதுகு வலி ஏற்படாமல் தடுக்க உணவில் பச்சைக் காய்கறி பழங்கள் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தானிய வகைகள் நிறைய சாப்பிடலாம்.

கால்சியம் அதிகம் உள்ள உணவை சாப்பிட்டால் முதுகு வலி எளிதில் தாக்காது. நீரிழிவு நோயாளிகள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை கடைபிடித்து வர வேண்டும்.

தினமும் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். உடலில் தேவையான தண்ணீர் இருந்தால் முதுகெலும்பு எந்தவித தடங்கலும் இல்லாமல் வளையும்.

இல்லாவிட்டால் அது பாதிக்கப்படும் நிலை ஏற்படும். முதுகு வலி உள்ளவர்கள் கால்சியம் மிகுந்த அசைவ உணவுகளை சாப்பிடலாம்.



நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும் உணவு வகைகள்



இன்று உலக மக்களை ஆட்டிப்படைக்கும் கொடிய நோய்களுள் சர்க்கரை வியாதியும் ஒன்று. எய்ட்ஸ், கேன்சர் போன்றவற்றை விட பாடாய் படுத்திக் கொண்டிருக்கும் கொடிய நோய் இந்த சர்க்கரை நோயே.

சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள் அதிகம் பசி உண்டாகும். நாவுறட்சி அடிக்கடி ஏற்படும். உடல் சோர்வாகவே இருக்கும். அடிக்கடி சிறுநீர் பிரியும். கை, கால் மரத்துப் போகும். சில நேரங்களில் தடித்துப் போகும். கண் பார்வை மங்கல் உண்டாகும். பாதங்கள் உணர்வற்ற தன்மை உண்டாகும். திடீரென உடல் எடை குறைதல், கூடுதல் போன்றவை உண்டாகும்.

அதிக கோபம், மன எரிச்சல், மன உளைச்சல் ஏற்படும். உடலில் சிறு காயங்கள் ஏற்பட்டால் அது வெகு நாட்களுக்கு ஆறாமல் இருக்கும். இந்த அறிகுறிகள் இருப்பின் உடனே இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

உணவுக் கட்டுப்பாடு நீரிழிவை கட்டுப்படுத்த நம்மால் தான் முடியும். எந்த மருந்துகளும் செய்யாத வேலையை நம் அன்றாட உணவுகள் செய்யும் வல்லமை கொண்டது. உணவின் தன்மையறிந்து, வகையறிந்து அளவோடு உண்ண, உணவே அற்புத மருந்தாய் வேலை செய்யும். நீரிழிவு உள்ளவர்கள் சாப்பிட வேண்டிய சில காய்கறிகள் வாழைப்பழ, வாழைத்தண்டு, முட்டைக்கோஸ், கத்திரிப்பிஞ்சு, வெண்டைக்காய், முருங்கைக்காய், புடலங்காய், பாகற்காய், சுண்டைக்காய், கோவைக்காய், பீர்க்கம் பிஞ்சு, அவரைப் பிஞ்சு. இந்த காய்கறிகள் அனைத்தும் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை கொண்டவை.

இவற்றை பச்சடியாகவோ, கூட்டாகவோ செய்து சாப்பிடலாம். பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, சிறுகீரை, அரைக்கீரை, வெந்தயக் கீரை, முசுமுசுக்கை கீரை, வல்லாரைக் கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை, கொத்தமல்லிக் கீரை, கறிவேப்பிலை. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் ஒரு கீரையேனும் சாப்பிட வேண்டும்.

நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் கீரைகள் அனைத்தும் சூப்பாகவும் செய்து அருந்தலாம். காம்பு நீக்கி, சுத்தம் செய்து அரிந்த கீரையுடன் சிறிது சீரகம், மிளகு, பூண்டு, சாம்பார் வெங்காயம், சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து 2 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து 1 டம்ளர் அளவு வந்தவுடன் அருந்தலாம்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை சர்க்கரை, குளுக்கோஸ், இனிப்பு பலகாரங்கள், கேக், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், வெல்லம், உருளைக் கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, மாம்பழம், வாழைப்பழம், சப்போட்டா, குளிர்பானங்கள். கேரட், பீட்ரூட் குறைந்த அளவு மாதம் இருமுறை சாப்பிடலாம்.

உடற்பயிற்சி சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள் இருந்தாலே நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது அவசியம். ஆரம்பத்தில் 20 நிமிடம் நடந்தால் போதும். பின்னாளில் நேரத்தை சற்று அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இரவில் சீக்கிரமாக சாப்பிடுவதும் வேண்டும் எதுற்காக?

ஆரோக்கிய உணவுகளை சாப்பிடுவது முக்கியமில்லை, அந்த உணவுகளை சரியான நேரத்திற்கு சாப்பிடுவது தான் முக்கியம் என்பதை கருத்தில் கொள்க.

ஏனெனில், உணவுகளை சரியான நேரத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளாவிட்டால், செரிமானப்பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது, குறிப்பாக இரவு உணவுகளை தூங்குவதற்கு கொஞ்ச நேரத்திற்கு முன்னரே எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

அவ்வாறு இரவு உணவுகளை சீக்கிரமாக சாப்பிடுவதற்கான 3 காரணங்கள் இதோ, உடல் எடை குறையும்

தூங்குவதற்கு முன்னர் சீக்கிரமாகவே உணவு உட்கொண்டால் அந்த உணவில் உள்ள கலோரிகள் விரைவில் செரிமானம் அடைந்துவிடும்.

இதனால் உடல் எடை குறைய வாய்ப்புண்டு, மேலும் தூங்குவதற்கு முன்னர் உணவு உட்கொண்டால், அந்த உணவால் சிலவித உடல் உபாதைகளுக்கு ஆளாகி இரவு நேரதூக்கம் கெட்டுவிடும், இதனால் அடுத்தநாள் சுறுசுறுப்பாக உங்களால் செயல்பட முடியாது, இதே நிலை தொடர்ந்தால் மன அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

இனிமை தரும் கனவு

பொதுவாக இரவு நேரத்தில் அதிகமான உணவுகளை சாப்பிடுவதை தவிர்ப்பது நல்லது, பழங்கள் மற்றும் சப்பாத்தி வகைகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு, அதிகமான உணவுகளை தவிர்த்தால், ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு செல்லும் உங்களுக்கு இனிமை தரும் கனவும் வரும் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமில்லை.

ஆரோக்கியம்

நீங்கள் இரவு உணவை தாமதமாக உட்கொண்டால், triglyceride எனும் கொழுப்பு அமிலத்தின் அளவு அதிகரிக்கும், இவ்வகையான கொழுப்பு ரத்தத்தில் எளிதில் கலந்துவிடும், இதனால் இதயப்பிரச்சனைகள் போன்றவற்றிற்கு வழிவகுக்கிறது.

எனவே, ஆரோக்கியம் கருதி உணவுகளை சரியான நேரத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

