

FREE ISSUE

வைத்தியக் கலாநிதி
கமால் அப்துல் நாஸர்

புனித நோன்பும்
உடல் ஆரோக்கியமும்

MONTHLY
News View
மார்ச் 2023

ரமழான்
இலவச வெளியீடு

Title
Punitha Ramalanum
Udal Ārokkiyamum
(Holy Ramadhan and Your Health)

By
Dr. Kamal Abdul Naser
MBBS, MD, PGA (UK), MRCP (UK), MRCPS (Glasg)

Sponsor



ரமழான் எதிர்பார்ப்பது...

பலரது வேண்டுகோளுக்கு இணங்க நோன்பு கால உணவுப் பழக்கங்கள் குறித்து நான்காவது வருடமாகவும், சில மாற்றங்களுடன் ஒரு வெளியீட்டைச் செய்ய வாய்ப்புக் கிடைத்ததையிட்டு மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம்.

அகமும், புறமும் எம்மைத் தூய்மைப்படுத்தி, எமயில் ஒரு ஒட்டுமொத்தமான பண்பாட்டு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வந்த இந்த ரமழானில், நாம் அதிகமாக புற ஏற்பாடுகளில் கவனத்தைக் குவிப்பது கவலைக்குரியதாகும்.

உண்மையில், எமது உணவு நடைமுறையில் பல்வேறு கட்டுப்பாடுகள் பேணப்பட வேண்டிய இந்த ரமழானில், எமது உணவுப் பழக்கங்கள் பெருமளவில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பங்கம் விளைவிப்பனவாகவே இருக்கின்றன. இதுதவிர, ஏனைய காலங்களை விட பல்வேறு வீணவிரயங்கள் இடம்பெறும் காலமாகவும் இம்மாதம் விளங்குகின்றது.

இது ரமழான் எதிர்பார்க்கும் பண்பல்ல. எனவே, இது குறித்து சிந்திப்போம். வீண விரயங்களைத் தவிர்த்து, ரமழான் எதிர்பார்க்கும் முக்கியமானதொரு பண்பான ஏழையின் பசியை நாமும் விளங்கி, அவர்களுக்கு உதவிடுவோம்.

வைத்தியக் கலாநிதி டாக்டர் கமால் அப்துல் நாஸ்ர் அவர்களுக்கும், பூரண அனுசரணை வழங்கிய NOLIMIT நிறுவனத்திற்கும் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்வதில் மத்திய பிராந்திய பத்திரிகையான NewsView பெருமிதமடைகிறது.

ஆர்



Emex Associates (Pvt) Limited

190/2/1, Market Complex, Main Street, Akurana (20850), Kandy, Sri Lanka.

T : 081-7201234 / 2305600 F : 081-2300055 E : info@emex.lk

புனித நோன்பும் உடல் ஆரோக்கியமும்

வைத்தியக் கலாநிதி கமால் அப்துல் நாஸர்

MBBS, MD, PGD (UK), MRCP(UK), MRCP(S) (Glasg)

சர்வாங்க வைத்திய நிபுணர்,

போதனா வைத்தியசாலை - பேராதெனிய



எமது நோன்புகால செயற்பாடுகள் தொடர்பான சில முக்கிய விடயங்களை காலத்தின் தேவை கருதி விளக்குவதே இந்த வெளியீட்டின் நோக்கமாகும்.

புனித நோன்பு இரண்டு பக்கங்களைக் கொண்டது. ஒன்று ஆன்மீகம், மற்றையது உடலாரோக்கியம். நோன்பு காலத்தில் தொழுகை, குர்ஆன் ஒதுதல் போன்ற ஆன்மீக ஆரோக்கிய விடயங்கள் தொடர்பாக அதிகம் பேசப்படுகின்றது. ஆனால், உடலாரோக்கியம் குறித்த விடயங்களை நாம் சிந்திக்காதவர்களாகவே இருக்கின்றோம்.

குறைவாக சாப்பிடுவது பற்றியும், அளவாகத் தூங்குவது பற்றியும் அல்குர்ஆனிலும், ஹதீஸிலும் பல இடங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. எனினும், இன்று நாம் எவ்விதக் கட்டுப்பாடுகளுமின்றி சாப்பிட்டு விட்டு, (வேலை செய்யாது) நித்திரை கொண்டு எழுந்து, நோன்பு திறக்கின்றோம். இதனால், எமது உடற்பருமனும் நோய்களும் அதிகரிக்கின்றன.

ஸஃத் (ரலி) அவர்கள் கூறினார்கள்,

அல்லாஹ்விற்காக முதல் அம்பை எய்த அரபி நானாவேன். உணவொன்றும் இல்லாத நிலையில் நாம் அல்லாஹ்வின் பாதையில் போரிட்டோம். எமக்கு உணவாக ஹரிப்லா, குமுக் மரங்களின் இலைகளே கிடைத்தன. இதன் காரணமாக எங்கள் மலம் செம்மறி ஆட்டின் கழிவை ஒத்ததாக இருந்தது. (புஹாரி)

அக்கால மக்கள் வாழ்வதற்காக சாப்பிட்டார்களே தவிர, சாப்பிடுவதற்காக வாழவில்லை. பசியோடு யுத்தம் செய்தார்கள். சாப்பிடாமல் இருந்து எனக்கு கேஸ்ட்ரிக் ஏற்பட்டு விட்டது என்று அவர்களில் யாரும் சொல்லவில்லை.

மாற்றமாக, இன்று நாம் நோன்பு ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னரே ஒரு மாதத்திற்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களை சேகரிக்கத் தொடங்குகின்றோம்.



ரமழான் மாதம் என்பது
வீண் செலவு செய்யும்
மாதம் அல்ல. அது நன்மை
செய்யும் மாதம்.
நன்கொடை செய்யும்
மாதம். உடலையும்,
உள்ளத்தையும் சுத்தம்
செய்யும் மாதம்.

நோன்பு காலத்தில் இரண்டு வேளை
மாத்திரம்தான் சாப்பிடுகின்றோம்
என்று சொல்லிக் கொள்கின்றோம்.
ஆனால், நாம் சாதாரண நாட்களில்
சாப்பிடுகின்ற மூன்று நேரச்
சாப்பாட்டையும் விடக் கூடுதலாக
சாப்பிடுகின்றோம்.

உங்களது வீட்டுச் செலவை எடுத்துப்
பாருங்கள். நோன்பு காலத்தில்,
சாதாரண ஒரு மாதச் செலவை
விடவும் பல மடங்கு அதிகமாக
இருக்கும். இப்தார் என்ற ஸுன்னத்,

இன்று பெரியதொரு வீண்
விரயமாகவும், நோயை உண்டாக்கும்
காரணியாகவும், வசதி படைத்தவர்கள்
மற்றும் அரசியல்வாதிகளின்
விழாக்களாகவும் மாறியுள்ளது.

இஸ்லாம் கூறுகின்ற தாத்தாரியங்களை
கடைபிடிக்காமையினால், நீரிழிவு,
உயர் குருதியழுக்கம், மனநோய்,
மாரடைப்பு, மூட்டு வியாதிகள்,
உடற்பருமன் போன்ற நோய்கள்
முஸ்லிம் ஊர்களில்
அதிகரித்துள்ளதை தெளிவாக
அவதானிக்கலாம்.

குறிப்பாக, நோன்பு காலத்தில் தான்
கூடுதலாக மாரடைப்பு (Heart Attack)
ஏற்படுகின்றது. எனவே, நோன்பு
நோற்பதால் எமக்கு மருத்துவ பலன்
ஏற்படுவதாகத் தெரியவில்லை.
மாறாக, பாதிப்புக்கள்
ஏற்படுகின்றதா? என்ற சந்தேகம்
எழுகின்றது. இதற்குப் பிரதான
காரணம் நோன்பு எதிர்பார்க்கின்ற

இரண்டாவது பகுதியான உடலாரோக்கிய விடயத்தில் நாம் கவனம் செலுத்தாமையாகும். இவ்வாறான ஒரு பிழையான முன்மாதிரியை ஏனைய சமூகத்தவர்களுக்குக் காட்டுவது நல்லதல்ல.

நோன்பு காலத்தில் உணவு எப்படி இருக்க வேண்டும்?

நோன்பு என்பது விசேடமாக சாப்பிடுவதற்கான மாதமல்ல. எனவே, சாதாரண காலத்தில் என்ன சாப்பிடுகின்றோமோ அதையே நோன்பு காலத்திலும் சாப்பிட வேண்டும். குறைவான கொழுப்பு, குறைவான இறைச்சியையும், கூடுதலான காய்கறி, பழவகைகளையும் சாப்பிட வேண்டும். உப்பு, பொரியல், சீனி, தேங்காய்ப்பால் போன்றவற்றை முடியுமான அளவு குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தீட்டாத அரிசி வகைகள் (நாட்டரிசி) பாவிப்பது மிகவும் நல்லது.

ஆனால், இதற்கு மாற்றமாக நோன்பு காலத்தில் அதிகமான கொழுப்பு, எண்ணெய், பொரியல், சீனி, தீட்டிய

அரிசி என்று உடலுக்குப் பாதிப்பான உணவுகளையே நாம் உண்ணுகின்றோம்.

இப்தார் (நோன்பு திறத்தல்)

இப்தார் என்பது நபி (ஸல்) அவர்கள் கொஞ்சம் ஈச்சம் பழம், தண்ணீர் அல்லது ரொட்டி மூலம் நோன்பு திறக்க வைத்த ஒரு ஸுன்னத்தான காரியம். இன்று இது பெரிய வீண்விரயமாக மாறி வருகின்றது. நாம், ஏன் இப்தார் செப்கிறோம் என்பதை மறந்து விடக் கூடாது. பெட்டிஸ், ரோல்ஸ் போன்ற பொரியல்களை வாங்கி வைத்து உபசரிக்காதிருப்பது நல்லது. அவை ஸுன்னத்தாக அமையுமா? என்பதும் சந்தேகமே. ஏனெனில், நீங்கள் உங்களது விருந்தாளிகளை நோயாளிகளாக்குகிறீர்கள்.

கஞ்சி காய்ச்சம் போது முடிந்தளவு தேங்காய்ப்பாலைக் குறைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். கஞ்சி என்பது நோன்பு கால பர்ளு மாதிரி ஆகிவிட்டது. இது நபியவர்களின் முன்மாதிரியல்ல. அனால், கஞ்சி குடிப்பதில் தவறில்லை. எனினும் அதற்கு கூடுதலான தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றுவதும், இறைச்சி வகைகளை





சேர்ப்பதுமே தவறான விடயமாகும்.

ஈச்சம் பழம் அளவோடு சாப்பிட்டால் நல்லது. பொரியல்கள் (Short Eats) உடலிற்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடியவை. ஏனெனில் Short Eats பொரிக்கும் போது, எண்ணெய் ஒரு வித நச்சுத்தன்மைக்கு உள்ளாகின்றது. இது Transfatty Acid என்று கூறப்படுகின்றது. இருதயம், மூளை போன்றவற்றில் குருதிக் குழாய்களை அடைக்கச் செய்து மாரடைப்பு (Heart Attack) பாரிசவாதம் (Stroke) போன்றவற்றை இது ஏற்படுத்தலாம்.

ஒரு ரோல்ஸ் அல்லது சமூசா சாப்பிடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் சக்தி அரைப்பீங்கான் சோற்றுக்குச் சமனானது. ஒரு சமூசா மூலம் கிடைக்கும் சக்தியை செலவழிக்க (200 Kilo Calories) சுமார் 20 ரக்கஅத்துக்கள் தொழ வேண்டும். அல்லது, 45 நிமிடங்கள் நடக்க வேண்டும். நீங்கள் நோன்பு திறந்து விட்டு 2-3 Short Eats சாப்பிட்டால், ரமழான் முடியும் போது உடம்பு கூடியிருப்பது மாத்திரமன்றி, உங்களது இருதயம், மூளை போன்ற உறுப்புக்களின் குருதிக் குழாய்களில் பல அடைப்புக்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். அதேநேரம், உங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவருக்காவது மாரடைப்பு வருவதற்கு சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம்.

மென்பானங்களில் தெம்பிலி, பழச்சாறு போன்றவையே மிகச்

சிறந்தவை. இவற்றையும் னீயினியே பாவிக்க வேண்டும். பாழுடா, ஐஸ் கிரீம், செயற்கையான ஜூஸ்கள், மென்பானங்கள் (Soft Drinks) போன்றவற்றைப் அருந்தாதிருப்பது நல்லது.

மாப்பொருட்களை குறைவாக சாப்பிடுங்கள். வயிற்றை நிறைப்பதற்கு பழுவகைகளைப் பாவியுங்கள். அதன் மூலம் நோயை குறைக்கலாம். எனினும், எமது ஊர்களில் பல பிழையான கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. சூடு, குளிர், வயிற்றைக் காய்ச்சும் என்று பல்வேறுபட்ட செய்திகள் உலாவுகின்றன. ஓர் ஊரில் குளிர் என்று சொல்லும் பழத்தை மற்றோர் ஊரில் சூடு என்று கூறுவர். இவ்வாறான மூட நம்பிக்கைகள் எமது மக்கள் மத்தியில் பரவலாக உள்ளன. ஒரு சிலருக்கு ஒவ்வாமை இருக்கலாம். தாய்க்கு ஒவ்வாமை இருப்பின் பிள்ளைக்கும் அதே ஒவ்வாமை இருக்கும் என்று கூற முடியாது.

சஹர் உணவு

சஹர் உணவு ஸுன்னத்தாகும். ஆனால், பல்வேறு விதமான



உணவுகளைச் சேர்த்து
அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடுவது
இஸ்லாமிய முறையல்ல. சஹர்
என்பது குறைந்தளவு
சாப்பிடுவதாகும்.

எனவே, சஹர் நேரத்தில் குறைந்த
அளவு சாப்பிட்டு விட்டு, முடியுமான
அளவு பழ வகைகளையும், தண்ணீர்
அல்லது பழச்சாறு போன்றவற்றையும்
அருந்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

நாம் சஹர் செய்யும் போது கூடுதலாக
பொரியல்களை உண்கின்றோம். இது
உடலுக்கு நல்லதல்ல. அத்தோடு
கூடுதலாக தயிர் சாப்பிடுகின்றோம்.
இது கொலஸ்ட்ரோலை
கூட்டுவதோடு, பகல் நேரத்தில்
வயிற்றெரிச்சல், குமட்டல் போன்ற
பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும். தயிரில்
கொழுப்பு கூடுதலாக இருப்பதால்
உடல் பருமன் கூடி நோய்களும்
அதிகரிக்கும். அத்துடன், சஹர்
நேரத்தில் உ, கோப்பி
போன்றவற்றையும் குறைப்பது
நல்லது.

நோன்பு காலத்தில் நோயாளிகள் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்?

**நோன்பு திறந்த பின்
அல்லது அஸர் நேரம்
ஏற்படும் தலைவலி (Migraine)**

சிலருக்கு நோன்பு திறந்தவுடன்
அல்லது நோன்பு திறக்க சில மணி
நேரங்களுக்கு முன்னர் கடுமையான
தலைவலி ஏற்பட்டு, வாந்தி ஏற்படும்.
இத்தலைவலி சாதாரண மருந்துகள்



பாவிப்பதால் குறைய மாட்டாது.
இவ்வாறானவர்கள் சொக்கலேட், சீஸ்,
நிலக்கடலை போன்றவற்றை
தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அத்தோடு, இத்தலைவலியை
தவிர்ப்பதற்கான மருந்து வகைகளை
தொடர்ச்சியாக பாவிப்பதன் மூலம்,
அதன் தாக்கத்தைக் குறைக்கலாம்.
தலைவலி ஏற்பட்டவுடன் அல்லது
நோன்பு திறந்தவுடன் மாத்திரைகளை
எடுப்பதன் மூலம், தலைவலியின்
தாக்கத்தை பெருமளவு குறைக்கலாம்.
எனினும், இவ்வாறான தலைவலி
உள்ளவர்கள் கட்டாயம் வைத்தியர்
ஒருவரின் ஆலோசனையைப் பெற
வேண்டும். தலைவலியை அறவே
கட்டுப்படுத்த முடியாதவர்களுக்கு
நோன்பு பிடிக்காதிருக்க
அனுமதியுண்டு.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள்

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் நோன்பு பிடிக்க
வேண்டுமென்ற கட்டாயம் இல்லை.
ஒவ்வொரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணும்
இவ்விடயத்தில் தனித்தனியாக
முடிவெடுக்கலாம். முக்கியமாக, முதல்
3 மாதங்களில் நோன்பு பிடிப்பது
சிரமமாக இருக்கலாம். வாந்தி

போதல், சாப்பிட முடியாமை, உடலில் நீர் குறைவாக இருத்தல் போன்றவற்றால் வளரும் குழந்தைக்கு பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

எனினும், சிலருக்கு இவ்வாறான காலங்களில் எந்தப் பிரச்சினையும் இருக்காது. அவ்வாறானவர்கள் நோன்பு பிடிக்கலாம். 3 மாதங்கள் கழிந்த பின்னர் ஒவ்வொரு தாயும் தனது உடல் நிலை, வளரும் குழந்தையின் நிலை என்பவற்றைப் பொறுத்து நோன்பு பிடிப்பது பற்றித் தீர்மானிக்கலாம். ஒரு மகப்பேற்று நிபுணரின் ஆலோசனை இங்கு மிக முக்கியம். எனினும் இது பற்றி, மார்க்கப்பற்றுள்ள மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணரிடமே அறிவுரை கேட்க வேண்டும்.

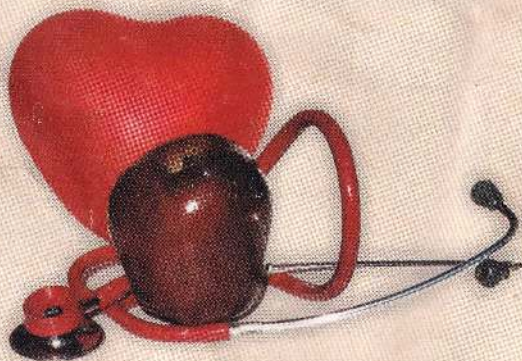
குழந்தை பிறக்க சில கிழமைகளே இருக்கும் போதும் நோன்பு பிடிக்காமல் இருப்பது சிறந்தது.

உயர் குருதியழுக்கம் மற்றும் இருதய நோயாளிகள்

இந்நோயாளிகள் நோன்பு பிடிப்பதில் பெ. துவாகப் பிரச்சினை ஏற்படுவதில்லை. இந்நோயாளிகள் மருந்து வகைகளை நிறுத்தக் கூடாது. இரண்டு நேரம் மருந்து பாவிப்பதாயின் சஹர் நேரமும், நோன்பு திறந்த பின்பும் பாவிக்கலாம். ஆனால், தற்போது கூடுதலான மருந்து வகைகள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை

பாவிக்கக் கூடிய வகையில் கிடைக்கின்றன. அவ்வாறான மருந்துகளுக்கு மாற்றிக் கொண்டால் நோன்பு நோற்பது மிகவும் இலகுவாகும். சிறுநீர் கூடுதலாகக் கழிக்கக் கூடிய Lasix (லெசிஸ்) அல்லது HCT எனப்படும் மாத்திரைகள் பாவிப்பதாயின், அவற்றை சஹர் நேரம்தான் பாவிக்க வேண்டும். ஆனால், கூடுதலாக சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படுவதால் உடலில் நீர் குறைவடையலாம். எனவே, வைத்தியரொருவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை சிறிது மாற்றி அமைக்க வேண்டும்.

இருதய நோயாளிகள் மருந்துவர்களிடம் கலந்தாலோசித்த பின்னரே நோன்பு பிடிப்பதா? இல்லையா? என தீர்மானிக்க வேண்டும். பொதுவாக ஒரு சிலரைத் தவிர ஏனையோர் நோன்பு பிடிக்கலாம். ஆனால் மாரடைப்பு அல்லது Heart Failure ஏற்பட்டு ஒரு மாதத்தில் நோன்பு பிடிக்காமல் இருப்பது நல்லது. அடிக்கடி நெஞ்சு வலி ஏற்படுபவர்களும் நோன்பு பிடிக்காமல் இருப்பது நல்லது.



ஆஸ்துமா, இழுப்பு நோய், இளைப்பு நோய் (Asthma)

இந்நோயாளிகள் சரியான முறையில்
மருந்துகளை பாவிப்பார்களாயின்,
நோயை சிறந்த முறையில்



கட்டுப்படுத்தலாம். Inhalers களைச்
சரியான முறையில் இரண்டு நேரம்
(ஸஹர் நேரமும் நோன்பு திறக்கும்
நேரமும்) பாவிப்பதன் மூலம்
நோன்பைப் பேணலாம். எனினும்,
நோய் கட்டுப்பாட்டில்
இல்லாதவர்களுக்கு விதிவிலக்குகள்
உள்ளன.

காக்கை வலிப்பு

காக்கை வலிப்பு சரியான முறையில்,
கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால் நோன்பு
நோற்கலாம். நோன்பு நோற்பதால்
காக்கை வலிப்பு கூட மாட்டாது.

கேஸ்ட்ரிக்

கேஸ்ட்ரிக் என்ற சொல்லை நாம்
பாவிப்பது ஒரு பிழையான
பிரயோகமாகும். கெஸ்ட்ரைடிஸ்
(Gastritis) என்பதையே நாம் கேஸ்ட்ரிக்
என கூறுகின்றோம். எனினும், எல்லா
வயிற்று எரிவும் கெஸ்ட்ரைடிஸ்
அல்ல. அத்துடன் இந்நோய்க்கு கை
கால் வலியோ, நெஞ்சு வலியோ,
தலை வலியோ, உடல் எரிவோ
ஏற்பட மாட்டாது. அப்படி ஏற்படின்
அது வேறு ஏதாவது நோயாக இருக்க
வேண்டும். (கெஸ்ட்ரைடிஸ் நோய்
குறித்த விரிவானதொரு ஆக்கம்
NewsView பத்திரிகையில் பிரசுரமானது)

பலர் நெஞ்செரிவு,
வயிற்றெரிவு எனக்
காரணம் காட்டி, கேஸ்ட்ரிக்
என்று நோன்பு பிடிக்க
மாட்டார்கள். கேஸ்ட்ரிக்
நோன்பை விடுவதற்கு
எந்த விதத்திலும் ஒரு
காரணமாக அமைய
மாட்டாது.

நாம் சாப்பிடாமல் இருப்பதை விட,
எமது சாப்பாட்டு முறையே இதற்குக்
காரணமாகும். நோன்பின் மகிமையை
விளங்காத சில வைத்தியர்கள்
பசித்திருப்பதால்தான் இவ்வாறு
ஏற்படுகின்றது. நோன்பு பிடிக்காதீர்கள்
எனக் கூறுகின்றனர். உண்மையில்
நாம் சாப்பிடும் மசாலா, உறைப்பு,
பொரியல், கொழுப்பு, சீனி வகைகள்
போன்றவையே கெஸ்ட்ரைடிஸ்
ஏற்பட முக்கிய காரணம். இவ்வாறான
நோயாளிகள் சரியான

மருந்துவகைகளை பாவித்து
நோன்பு பிடிக்கலாம்.

வாத நோயாளிகள்

வாத நோயாளிகள் தொழுத்
போது முழங்காலை மடித்து
அமர்வதில் பிரச்சினைகள்
ஏற்படும். அதிகம்
பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
கதிரையில் அமாந்து
தொழலாம். இவர்கள் நோன்பு
பிடிப்பதில் எவ்விதப்
பிரச்சினையும் இல்லை.

நோன்பு காலத்தில் நீரிழிவு நோய்

பொதுவாக நீரிழிவு
நோயாளிகள் நோன்பு பிடிக்கலாம்.
எனினும், ஒரு சிலருக்கு நோன்பு
பிடிக்கும் போது சீனி மிகவும்
குறைவடைதல் அல்லது திடீரெனக்
கூடுதல் போன்ற பிரச்சினைகள்
ஏற்படலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள்
நோன்பு ஆரம்பிக்க முன்னர்
மருந்துகள் எடுக்கும் முறையில் சற்று
மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டும்.
அதேபோல லுஹர், அஸர்
நேரங்களில் சீனியைச் பரிசோதித்துப்
பார்த்து அதற்கேற்றவாறு சஹர்
நேரத்திற்குரிய மருந்துகளை
மாற்றியமைக்க வேண்டும்.

அடிக்கடி சீனி குறைந்து கூடக்கூடிய
நோயாளிகள், நெஞ்சு வலி ஏற்படக்
கூடியவர்கள், சிறுநீரக நோய்
உள்ளவர்கள் நோன்பு
பிடிக்காதிருக்கலாம். எனினும்,
இவ்வாறான முடிவுகள்
வைத்தியருடன் மிகவும் தெளிவாக

கலந்தாலோசித்த பின்னரே
எடுக்கப்படல் வேண்டும்.

பல நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு
வைத்தியர்கள் நோன்பு பிடிக்க
வேண்டாமென்று கூறுவதுண்டு.
ஆனால், நீரிழிவு என்பது நோன்பு
பிடிக்காமல் இருப்பதற்கான
காரணமல்ல. ஒரு சில
நோயாளிகளைத் தவிர, பொதுவாக
எல்லா நீரிழிவு நோயாளிகளும்
நோன்பு பிடிக்கலாம். எனினும் நீரிழிவு
நோயாளிகள் நோன்பு காலத்தில் தமது
மருந்துகளையும், உணவு உண்ணும்
முறைகளையும்
மாற்றியமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**நோன்பு காலத்தில் சாதாரண
நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு
ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகள்
எவை?**

சாதாரண நாட்களில் மருந்துகளால்

இவர்களது சீனி நன்றாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருந்தாலும், நோன்பு காலத்தில், பகல் அல்லது மாலை நேரமாகும் போது சீனி திடீரெனக் குறைவடையலாம் இவற்றைச் சமாளிக்க வேண்டுமாயின் நாம் எமது மருந்துகளில் சில மாற்றங்களை செய்ய வேண்டும்.

ஸல்பனையுரியா எனப்படும் டயனிட், கிளிபிசைட், கிளிக்லிசைட் (Diamicon, Glyz MR, Gliclazide) கிமிப்ரைட் (Glimipride) போன்ற மருந்துகளை பாவிப்பதாயின் இவை காலையிலேயே பாவிக்கப்படல் வேண்டும். இதற்கான காரணம், நோன்பு அல்லாத காலங்களில் நாம் காலையில் எழுந்தவுடன் உ குடித்துவிட்டு, காலை சாப்பாட்டை சாப்பிட்டு விட்டு மருந்தைக் குடிப்போம். பின்னர் பசியேற்பட்டால் இன்னும் ஏதாவது சாப்பிடுவோம். அதன் பின்னர் பகல் சாப்பாடு, தொடர்ந்து மாலை உ என இடைக்கிடை உடம்புக்கு ஏதாவது கிடைத்துக் கொண்டிருப்பதால் சீனி குறைந்து, பாதிப்பு ஏற்படாது.

ஆனால், நோன்பு காலத்தில் இவ்வாறு செய்ய முடியாது. எனவே, இவ்வாறானவர்கள், இம்மருந்துகளை நோன்பு திறக்கும் நேரத்துக்கு மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன், மருந்தின் அளவை குறைக்க வேண்டி ஏற்படலாம். சஹர் நேரமும் சிறிய அளவு மருந்து தேவைப்படலாம். குறிப்பாக, சீனி குறைவடையலாம் என்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு குறைவடையும் அறிகுறி ஏற்பட்டால் நோன்பை விட்டு விட்டு சாப்பிட வேண்டும். முதல் 2,3வது

நோன்புகளில் அடிக்கடி சீனியைச் சோதித்து, மருந்துகளை ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்வது மிக முக்கியம்.

உதாரணமாக, பின்வரும் வகையில் சீனியைப் பரிசோதிக்கலாம். நோன்பு திறந்து 2 மணித்தியாலயத்தில், சஹர் நேரம், லுஹர் நேரம், அஸர் நேரம். லுஹர் அல்லது அஸர் நேரம் சீனி குறையுமாயின், சஹர் நேர மருந்தைக் குறைக்க வேண்டும் அல்லது சஹர் நேர சாப்பாட்டைக் கூட்ட வேண்டும்.

மெட்போமின் 3 நேரம் பாவிப்போர் சாதாரண மெட்போமினுக்குப் பதிலாக மெதுவாக தொழிற்படக்கூடிய (24 மணி நேரம்) மெட்போமினை 1 அல்லது 2 நேரம் பாவிக்கலாம். ஒரு நேரம் பாவிப்பதாயின் இப்தார் நேரம் மட்டும் பாவிக்கலாம். 2 நேரம் பாவிப்பதாயின் இப்தார் நேரமும் சஹர் நேரமும் பாவிக்கலாம்.

பயோகிலிட்டசோன் (Pioglitazone), சிடாகிலிப்டின் (Sitagliptin), செக்ஸாகிலிப்டின் (Saxagliptin, Onglyza), போன்றவற்றை நோன்பு திறந்தவுடன் பாவிக்கலாம்.

இன்சலின் எடுப்பவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இன்சலின் எடுக்கும் நோயாளிகள் நோன்பு பிடிக்கத் தொடங்க முன்னர் வைத்தியரை சந்தித்து இன்சலினின் அளவையும், அதன் தன்மையையும் மாற்றிக் கொள்வது கட்டாயமாகும். இல்லாவிட்டால் திடீரென சீனி குறையலாம்.

சாதாரணமாக நாம் பாவிக்கும் இன்சலின் அளவுகளை சஹர்

நேரத்தில் குறைக்க வேண்டும்,
இப்பார் நேரத்தில் கூட்ட வேண்டும்.

எனினும், தற்போது மிகவும்
நவீனமான வகையான இன்கலின்கள்
உள்ளன. இவற்றைப் பாவிப்பதன்
மூலம் நோன்பு காலத்தில் சீனியைக்
கட்டுப்படுத்துவது இலகுவாக
இருக்கும். எனினும் இவை அரசாங்க
வைத்தியசாலைகளில்
கிடைப்பதில்லை. இவை சற்று விலை
கூடியவை.

நீரிழிவு நோயாளிகள் நோன்பு காலத்தில் எவ்வாறு சாப்பிட வேண்டும்?

நான் ஏற்கனவே பலமுறை NewsView
பத்திரிகையில் நீரிழிவு நோய்க்குரிய
சாப்பாட்டு முறைகளைப் பற்றி
எழுதியிருந்தேன். அக்கருத்துக்கள்
இங்கும் பொருந்தும்.

அதாவது:

- சீனியை நன்றாகக் குறைத்துக்
கொள்ளுங்கள். ஆனால் ஒரு
சிறிய தேக்கரண்டி சீனி அல்லது
ஒரு ஈச்சம்பழம் அல்லது ஒரு
துண்டுக் கருப்பெட்டி பாவிப்பதில்
பிரச்சினை இல்லை.
- மாப்பொருளின் அளவைக்
குறைத்தக் கொள்ள வேண்டும்.
அரிசி, மா, குரக்கன், பயறு,
கௌப்பி, கிழங்கு, பிஸ்கட்
வகைகள் (கிரீம் கிரேக்கர்,
குரக்கன் கிரேக்கர் உட்பட)
போன்ற மாப்பொருட்களில் ஒரு
நாளையக்குச் சாப்பிடும் அளவு
எவ்வளவு என்பது தான் மிகவும்
முக்கியம். ஒருவர் 100g சிவப்பரிசி
சாப்பிடுகிறார், இன்னொருவர் 25g

நன்கு தீட்டிய சம்பா
சாப்பிடுகிறார். நிச்சயமாக இந்த
25g சம்பா சாப்பிடுகின்றவரின் சீனி
குறைவாக இருக்கும். இங்கு
அளவு மிகவும் முக்கியம்.
கூடுதலான அளவு
மாப்பொருளைச் சாப்பிட்டால்
சீனி அதிகரிக்கும். எனவே,
குரக்கன் அரிசியா, சிவப்பு
அரிசியா என்பதல்ல பிரச்சினை.
கூடுதலான அளவு சாப்பிட்டால்
கட்டாயம் சீனி அதிகரிக்கும்.
அத்தோடு, மாப்பொருளோடு
எவ்வளவு மரக்கறி
சேர்க்கப்படுகின்றது என்பதைப்
பொறுத்து உடலில் சீனியின்
அதிகரிப்பதைக்
கட்டுப்படுத்தலாம்.

- நோன்பு திறக்கும் போது 1-2
ஈச்சம்பழம் சாப்பிடலாம்.
கொஞ்சம் பழவகைகளைச்
சாப்பிடலாம். அத்தோடு
கஞ்சியை அளவோடு
குடிக்கலாம். ஆனால், குறைவான
தேங்காய்ப் பாலை பாவிப்பது
நல்லது. இறைச்சிக் கஞ்சியைத்
தவிர்ப்பது மிகச் சிறந்தது. Short
Eats முற்றாக தவிர்க்கப்படல்
வேண்டும்.
- இடியப்பம், ரொட்டி, சோறு
போன்ற மாப்பண்டங்களை சற்று
நேரம் தாமதித்து (அதாவது
தராவீஹ் தொழுகையின் பின்னர்)
சாப்பிடலாம். மாப்பொருள்
மிகவும் குறைவாக இருப்பது
நல்லது.
- சஹர் நேரத்தில் தயிரைத்
தவிர்த்துக்கொள்வது நல்லது.
- அளவாக சோறு சாப்பிடுங்கள்

(அரைப் பீங்கான் அளவு).
அத்தோடு காய்கறிகளை
கூடுதலாக சாப்பிடுங்கள்.
பொரிக்காத இறைச்சி, மீன்
சாப்பிடலாம். இறைச்சியின்
கொழுப்பை அகற்றுவதற்கு
அதனை அவித்து தண்ணீரை
அகற்றிவிட்டு சமைக்கலாம்.

- எல்லா வகையான பழங்களும்
நல்லது.

நீரிழிவு நோயாளி நோன்பு
பிடித்துக் கொண்டு இரத்தம்
குத்தியெடுத்து சோதிப்பதால்
நோன்பு முறியுமா?

நோய்க்கு மருந்து செய்யும் நோக்கில்
செய்யப்பட்டால் நோன்பு முறிய
மாட்டாது.

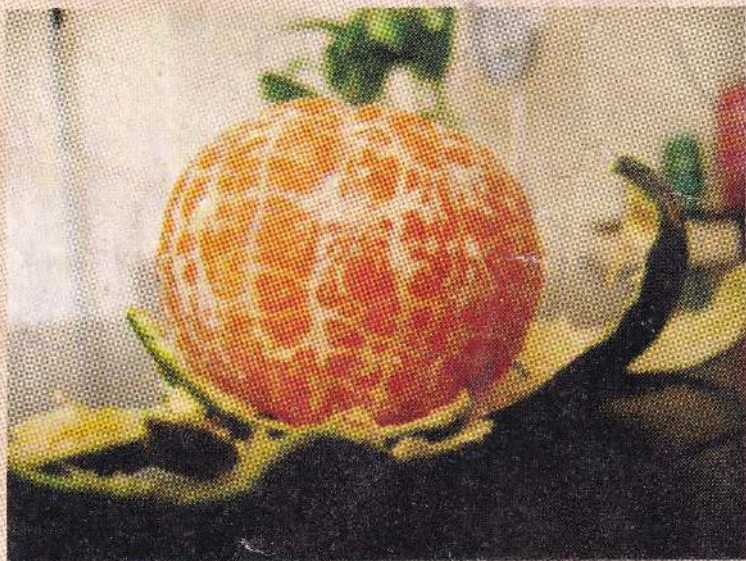
நோன்பு காலத்தில்
இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு
எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

ஒவ்வொரு நோயாளியும் குழுக்கோ
மீட்டர் ஒன்றை வைத்திருப்பது
நல்லது. இருக்க வேண்டிய சீனியின்
அளவு நோயாளியின் வயதையும்,
நேரத்தையும் பொறுத்து மாறுபடும்.

எவ்விதமான நீரிழிவு
நோயாளிகள் நோன்பு
பிடிக்கக் கூடாது?

- அடிக்கடி சீனி குறையக்
கூடியவர்கள்.
- சிறு நீரக வியாதியுள்ளவர்கள்
- அடிக்கடி நெஞ்சு வலி ஏற்படக்
கூடியவர்கள்
- கட்டுப்பாடற்ற Heart Failure
உள்ளவர்கள்.





நோன்பு காலத்தில் இருக்க வேண்டிய சீனியின் அளவுகள்

நேரம்	60 வயதுக்குக் கீழ்	60 வயதுக்கு மேல்
சுமார் நேரம் (Fasting)	90mg-126mg	100mg-140mg
நோன்பு திறந்து 2-3 மணி நேரம் கழித்து	90mg-140mg	110mg-180mg
லுஹர் நேரம்	90mg-140mg	110mg-180mg
அஸர் நேரம்	90mg-140mg	110mg-180mg

இந்த வெளியீட்டில் மூலம், நோன்பு காலத்தில் எமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும் என்பது குறித்து, முடியுமான அளவு அடிப்படை விடயங்களை வழங்குவதற்கு

முயற்சித்துள்ளோம். எனினும், ஒவ்வொரு தனி மனிதனதும் பிரச்சினைகள் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடலாம்.

நோயாளிகள் நோன்புக்கு முன்னர் தங்களது வைத்தியருடன் கலந்துரையாடுவது மிகவும் சிறந்தது. எனினும், நோன்பு பற்றிய அபிப்பிராயம் சொல்லும் வைத்தியர் இஸ்லாமிய வழிமுறைகளை நன்கு தெரிந்தவர்களாகவும், உண்மையான முறையில் அபிப்பிராயம் சொல்லக் கூடியவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விடயங்கள் குறித்து மேலதிக விபரங்கள் தேவைப்படின NewsView காரியாலய முகவரிக்கு எழுதியனுப்பி அல்லது mackanaser@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரியுடன் தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

© Rights Reserved

MONTHLY

NewsView

நிழல் வீடு 2022 02

மத்திய பிராந்திய செய்திகள்
தகவல்களுடன் கல்வி,
கலாசாரம், மருத்துவம், அரசியல்,
பொருளாதாரம் மற்றும் பல்கலை
ஆக்கங்கள் தாங்கி மாதம் ஒரு முறை
வெளிவருகிறது

View

புள்ளிக்கணிப்பு
பிரிவு



emex
More Excellence

Emex Associates (Pvt) Limited

190/2/1, Market Complex, Main Street,
Akurana (20850), Kandy,
Sri Lanka.

Digitized by Noolaham Foundation.

T : 081-7201234, 081-2305600 F : 081-2300055

E : info@emex.lk

NewsView

NewsView
Junior



Sri Lanka's Biggest Fashion Chain



40, D. S. SENANAYAKE MAWATHA, BORELLA.
1, HILL STREET, DEHIWALA. (GENTS)
17, HILL STREET, DEHIWALA. (LADIES & CHILDREN)
557, PERADENIYA ROAD, KANDY.
121/22, KANDY ROAD, KEGALLE.
09, BAUDDHALOKA MAWATHA, KURUNEGALA.
108A, HIGH LEVEL ROAD, MAHARAGAMA.
456, MAIN STREET, NEGOMBO.
152, HIGH LEVEL ROAD, NUGEGODA.
143, GALLE ROAD, RATMALANA.
36, SENANAYAKA MAWATHA, RATNAPURA.
196, GALLE ROAD, WELLAWATTE.
50, GALLE ROAD, WELLAWATTE.

TEL: 011 2672689
TEL: 011 2732492
TEL: 011 2726299
TEL: 081 2200788
TEL: 035 2221445
TEL: 037 2221866
TEL: 011 2745191
TEL: 031 2224144
TEL: 011 2829955
TEL: 011 2731090
TEL: 045 2222987
TEL: 011 2360260
TEL: 011 2587812



24, HYDE PARK CORNER, COLOMBO 02.
179, GALLE ROAD, MT. LAVINIA.
424, MAIN STREET, NEGOMBO.
267, HIGH LEVEL ROAD, 7TH MILE POST, NUGEGODA.

TEL: 011 2332676
TEL: 011 2733865
TEL: 031 2224141
TEL: 011 2812021



21, KAWDANA ROAD, DEHIWALA.
54, W.A. SILVA MAWATHA, WELLAWATTE.

TEL: 011 2716660
TEL: 011 2587813

Y' PAY MORE

213, HILL STREET, DEHIWALA.

TEL: 011 2734072

Head Office: 18, Kawdana Road, Dehiwala.
Tel: 011 2737441 Fax: 011 2718774
info@nolimit.lk www.nolimit.lk