

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்



நீரிழிவு நோய்

அறிமுகம்

நீரிழிவு நோயானது உலகளாவிய ரீதியில் இன்று ஒரு பாரிய பிரச்சினையாக உருவெடுத்து வருகின்றது. மேலைத்தேய நாடுகளில் மாத்திரமன்றி இலங்கை போன்ற வளர்முக நாடுகளிலும் நீரிழிவின் தாக்கமானது சிறிதுசிறிதாக அதிகரித்து வருகின்றது. அண்மையில் கொழும்பு மாவட்டத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றின்படி ஏறக்குறைய 23 சதவீதமானோர் நீரிழிவு நோயின் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகியிருக்கின்றனர்.

இவ்வாறு நீரிழிவின் தாக்கமானது அதிகரித்துச் செல்வதற்கு தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும், ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறையுமே காரணங்களாகும்.

நீரிழிவு நோயினைப் பிரதானமாக இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1) நீரிழிவு வகை 1

இது பொதுவாக சிறுவர்களில் ஏற்படுகின்ற நீரிழிவாகும். சதையச் சுரப்பியிலிருந்து வரும் இன்சலின் சுரப்பினளவு குறைவடையும் போது இந்நோய் ஏற்படுகின்றது.

2) நீரிழிவு வகை 2

இது பொதுவாக வளர்ந்தவர்களில் ஏற்படுகின்ற நீரிழிவாகும். உடற்பருமன் அதிகரிக்கின்ற போது இவ்வகை நீரிழிவு ஏற்படும் சாத்தியக்கூறு அதிகரிக்கின்றது.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

- வழமைக்கு மாறாக பகலிலும் இரவிலும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.
- அளவுக்கு மிகுதியாக தாகம் ஏற்படுதல்.
- அளவுக்கு மிகுதியாக பசி ஏற்படுதல்.
- உடற்சோர்வு ஏற்படுதல்.
- தலைச்சுற்று, மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படுதல்.
- கை, கால் விறைப்புத்தன்மை ஏற்படுதல்.
- காயங்கள் புண்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு நீண்ட காலம் எடுத்தல்.

இவ்வாறான அறிகுறிகள் எதுவும் இன்றியும் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள்



நீரிழிவு நோயினைக் கண்டறிதல்

நீரிழிவு நோயானது ஒருவருக்கு ஏற்படுமிடத்து அதிகளவு தண்ணீர் தாகம், அதிகளவு சிறுநீர் வெளியேற்றம், அதிகளவு பசி, மற்றும் உடல் மெலிவடைதல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படும் போது உடனடியாக இரத்தப் பரிசோதனையை மேற்கொண்டு நீரிழிவு நோய் உள்ளதா இல்லையா என்பதனை கண்டறிந்து கொள்ள முடியும்.

FBS (Fasting Blood Sugar)

இப்பரிசோதனையானது 10 மணித்தியாலாவில் உணவோ, திரவ ஆகாரமோ உள்ளொடுக்காமல் மேற்கொள்ளப்படும் இரத்தப் பரிசோதனையாகும்.

சாதாரணமான ஒருவருக்கு FBS ஆனது 100mg/dl க்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும். நீரிழிவு நோயினைக் கண்டறிவதற்கான வெட்டுப்புள்ளி (cut off) 126mg/dl ஆகும்.

PPBS (Post Prandial Blood Sugar)

சாப்பிட்டு 2 மணித்தியாலத்தின் பின்னான குருதிக் குளுக்கோசு மட்டம்

இப்பரிசோதனையானது சாதரணமாக உணவு உள்ளெடுத்து இரண்டு மணி நேரத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் இரத்தப் பரிசோதனையாகும்.

ஆரோக்கியமான ஒருவருக்கு PPBS ஆனது 140mg/dl க்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும். நீரிழிவு நோயினைக் கண்டறிவதற்கான வெட்டுப்புள்ளி 200mg/dl ஆகும். (சில வேளைகளில் குளுக்கோஸ் உள்ளெடுத்து மேற்கொள்ளப்படும் OGTT பரிசோதனையும் மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.)

நீரிழிவுக்கான அறிகுறிகள் (அதிகளவு தண்ணீர் தாகம், அதிகளவு சிறுநீர் கழித்தல் போன்றன) இருக்கும் ஒருவருக்கு ஒரு இரத்தப் பரிசோதனைப் பெறுபேறு அதிகமாக இருந்தாலே நீரிழிவு நோய் இருப்பதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள் இல்லாத ஒருவருக்கு இரண்டு இரத்தப் பரிசோதனை முடிவுகள் அதிகமாக இருக்கும் போது நீரிழிவு நோய் இருப்பதனை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். நீரிழிவு நோயானது எந்தவொரு குணங்குறியும் இல்லாமலும் ஏற்படலாம். எனவே குறிப்பிட்ட வயதின் பின்னர் அனைவரும் நீரிழிவு நோய் இருக்கின்றதா, இல்லையா என்பதைக் கண்டறிந்து கொள்வது அவசியமாகும். மேலைத் தேய நாடுகளைப் பொறுத்தவரை 40 வயதினைக் கடந்தவர்கள் இவ்வாறான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

எனினும் இலங்கை போன்ற தென்னாசிய நாடுகளில் குறைந்த உடற்திணிவுச்சுட்டெண்ணுடனேயே (BMI) நீரிழிவு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும். எனவே உடற்பருமன் அதிகமானோர் குடும்பத்தில் நீரிழிவு நோயுள்ளோர் போன்றவர்கள் இளம்வயதிலேயே இரத்தப் பரிசோதனையை மேற்கொண்டு நீரிழிவு நோய் இருக்கின்றதா இல்லையா எனக் கண்டறிவது அவசியமாகும்.

HbA_{1C} பரிசோதனை

தரமான ஆய்வு கூடமொன்றில் மேற்கொள்ளப்பட்ட HbA_{1C} ஆனது 6.5% க்கு அதிகமாக இருக்கும் போது நீரிழிவு நோய் இருப்பதனை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். HbA_{1C} ஆனது இரத்தச்சோகை (Anemia) மற்றும் இரத்தத்தில் பிரச்சனையுள்ள நோயாளருக்கு தவறான பெறுபேற்றைக் காட்டக்கூடும்.

நீரிழிவுக்கு முந்திய நிலை (Pre diabetic stage)

FBS பரிசோதனையானது 100mg/dl - 126mg/dl க்கு இடையில் இருக்கும் போது அல்லது PPBS பரிசோதனையானது 140mg/dl - 200mg/dl க்கு இடையில் இருக்கும் போது அல்லது HbA_{1c} ஆனது 5.7 - 6.4 க்கு இடையில் இருக்கும் போது அந்நிலையானது நீரிழிவுக்கு முந்திய நிலை (Prediabetic) என அழைக்கப்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பொதுவான ஆலோசனைகள்

01. நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்பட்ட ஒருவர் தனது நோயினைக் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.
02. நீரிழிவு நோயினைக் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருக்காத போது பல் வேறுபட்ட நீண்டகால அடிப்படை யிலான பிரச்சினைகள் (Complications) ஏற்பட நேரிடலாம்.
03. கண்பார்வைக் குறைபாடு, சிறுநீரங்கள் பாதிப்படைதல், நரம்புத் தொகுதி பாதிப்பு, மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசுவாதம் என்பன இவற்றிற்கு உதாரணங்களாகும்.
04. நீரிழிவு நோயாளி ஒருவர் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல் மிகவும் அவசியமாகும்.
05. நீரிழிவு நோயாளியொருவர் சீனிச் சத்துள்ள உணவுகளை (ஐஸ்கிரீம், மென்பானங்கள் போன்றவற்றை) இயன்றளவில் தவிர்க்க வேண்டும். இதே போல அதிகளவு மாச்சத்துள்ள உணவுகளை உள்ளெடுப்பதையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
06. ஆரோக்கியமற்ற, கொழுப்புச் சத்து அதிகமான மற்றும் துரித உணவுகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.
07. வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் அவசியமாகும்.
08. நீரிழிவு நோயாளி ஒருவர் தனது உடல் நிறையைத் தேவையான அளவிலே பேணுவது இன்றியமையாததாகும்.

09. நீரிழிவு நோயாளி ஒருவர் வைத்திய ஆலோசனைப்படி தனது நோய்க்கான மருந்துகளைக் கிரமமாக உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்.
10. நீரிழிவு நோயாளருக்கு நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகளைத் தவிர வேறு மருந்துகளும் வழங்கப்பட நேரிடும். உதாரணமாக கொலஸ்ரோல் அளவினைக் குறைப்பதற்கான மருந்துகள், குருதி உறைவதைத் தடுக்கும் மருந்துகள், மற்றும் உயர் குருதி அழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் போன்றனவும் தேவைக்கேற்ப வழங்கப்படுகின்றன.
11. நீரிழிவுக்கு வழங்கப்படும் மருந்துகள் தொடர்பான விபரங்களை (உள்ளெடுக்க வேண்டிய அளவு, பக்க விளைவுகள்) வைத்தியரிடமிருந்து அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.
12. நீரிழிவு நோயாளியொருவர் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு ஒரு முறை வைத்தியரைச் சந்தித்துப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
13. நீரிழிவு நோயாளியொருவர் தனது நோயினைக் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருப்பதற்கு மிகவும் சிரத்தையாக இருத்தல் வேண்டும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிப்பதோடு மருந்துகளைக் கிரமமாக உள்ளெடுத்தலும் அவசியமாகும்.

இவ்வாறு வாழ்வதன் மூலம் நீரிழிவினால் ஏற்படுகின்ற பாரதூரமான நீண்டகாலப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்க முடியும்.



உடற்பயிற்சி

வைத்திய ஆலோசனையின்படி நீரிழிவுக்காக பரிந்துரைக்கப்படும் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

01. சிறுவர்கள் தினமும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.
02. பெரியவர்கள் 30 நிமிட நடுத்தர அல்லது கடினமான காற்றுக்குரிய உடற்பயிற்சி (aerobic exercise) அதாவது நடத்தல். சைக்கிள் ஓட்டம், நீச்சல் போன்ற செயற்பாடுகளில் குறைந்தது வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் அல்லது 150 நிமிடங்கள் ஈடுபட வேண்டும். அல்லது வாரத்தில் 75 நிமிட மிகக் கடின உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
03. மேற்கூறப்பட்ட அளவுகளில் உடற்பயிற்சியை செய்ய இயலாதவர்கள், ஆகக் குறைந்தது தம்மால் இயன்றளவு உடற்பயிற்சியை யேனும் செய்ய வேண்டும்.
04. வாரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யாத நாட்கள் தொடர்ச்சியாக இரண்டு நாட்களுக்கு மேல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
05. வருமானத்தை ஈட்டக் கூடிய செயற்பாடுகளான வீட்டுத் தோட்டம் மற்றும் தோட்டம் செய்தல் போன்ற செயற்பாடுகளும் உடற்பயிற்சிக்கு சமனான பலனைத் தருவன.
06. தசையை வலுவூட்டும் உடற்பயிற்சிகளை (Muscle Strengthening Exercise) வாரத்தில் இரண்டு தடவைகள் காற்றுப் பயிற்சிக்கு மேலதிகமாக செய்யலாம். ஆனால் பின்வரும் நோய் நிலைகளை உடையவர்கள் தசை வலுவூட்டும் பயிற்சிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 - 1 - கட்டுப்பாடற்ற குருதியழுக்க நிலை.
 - 2 - சலரோகத்தினால் உண்டான விழித்திரை நோய் உள்ளவர்கள்
07. தொலைக்காட்சிப் பெட்டி மற்றும் கைத்தொலைபேசி திரைகளுடன் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைக்க வேண்டும்.
08. உடற் பருமனானவர்கள் நாளொன்றுக்கு ஒரு மணி நேரம் உடற் பயிற்சி செய்வது (வாரத்தில் 5 முறையாவது) அவசியம்.

உடற் பருமனான நீரிழிவு நோயாளிக்கான உணவுத்திட்டம்
நாளொன்றுக்கான கலோரியின் அளவு - 1200 கிலோ கலோரி
நாளொன்றுக்கான உணவுப் பட்டியல்

நேரம்	உணவு	அளவு
அதிகாலை (6.30 மணி)	கொழுப்பு நீக்கிய பால் (சீனி சேர்க்காமல்)	அளவு 200ml
காலை உணவு (8.00 மணி)	<ul style="list-style-type: none"> • கடலை, கௌபி, பயறு (எண்ணெய் சேர்க்காமல்) • ரொட்டி (அரிசி மா) பருப்பு கறியுடன். • இடியப்பம் மரக்கறி சாம்பாருடன் • இலைக்கஞ்சி 	01 கப் 02 ரொட்டி, பருப்பு கறி 3 - 4 இடியப்பம் 1/2 கப் மரக்கறி சாம்பார் 02 கப்
காலை நேர இடை உணவு (10.00 மணி)	பழ வகை (கொய்யா பழம்)	½ பழம்
மதிய உணவு (1.00 மணி)	அரிசி (தவிடு நீக்காதது) பச்சை இலை கறி வகைகள், மீன், பருப்பு, பயறு, அவித்த மரக்கறி	1 - 1 ½ - கப் ½ - கப் 02 துண்டு ½ கப் 01 கப்
மாலைநேர இடை உணவு (4.00 மணி)	பழம் கொழுப்பு நீக்கிய பால்	01 பழம் 01 கப்
இரவு உணவு (8.00 மணி)	இடியப்பம், மரக்கறி சாம்பார், கடலை, கௌபி, பயறு (எண்ணெய் சேர்க்காமல்)	03 - 04 இடியப்பம் 1 கப்

சாதாரண உடல் நிறையுடைய நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவுத்திட்டம்
நாளொன்றுக்கான கலோரியின் அளவு - 1800 கிலோ கலோரி
நாளொன்றுக்கான உணவுப் பட்டியல்

நேரம்	உணவு	அளவு
அதிகாலை (6.30 மணி)	கொழுப்பு நீக்கிய பால்மா (சீனி சேர்க்காமல்) (2 மேசைக் கரண்டி)	அளவு 200ml
காலை உணவு (8.00 மணி)	<ul style="list-style-type: none"> • தனி அரிசிமா இடியப்பம், மரக்கறி சாம்பார், மீன் கறி, பருப்புக்கறி. • தனி அரிசிமா பிட்டு, மரக்கறி சாம்பார், மீன்கறி, பருப்புக்கறி, • இட்லி, தோசை, மரக்கறி சாம்பார், மீன்கறி, பருப்புக்கறி. • தனி அரிசிமா ரொட்டி, மரக்கறி சாம்பார், மீன்கறி, பருப்புக் கறி. (ரவை, கோதுமை மா, நூட்டில் தவிர்க்கவும்)	3 - 4 தோசை 6 - 8 இடியப்பம் 1 - 2 சில்வர் கப் பிட்டு 2 - 3 ரொட்டி 1 - 1 ½ கப் கறி வகை
காலை நேர இடை உணவு (10.00 மணி)	<ul style="list-style-type: none"> • கடலை, கௌபி / பயறு (எண்ணெய் சேர்க்காமல்) 	1/2 கப்
மதிய உணவு (1.00 மணி)	<ul style="list-style-type: none"> • புழுங்கல் அரிசி அல்லது தவிடு நீக்காத பச்சை அரிசி. • கிழங்கற்ற மரக்கறிகள் (2-3 வகை) • மீன் • பருப்பு, பயறு, சோயா, காளான் • கீரை வகைகள் 	2 - 2 1/2 கப் 1 1/2 - கப் 02 துண்டு 1/2 - 3/4 - கப் 1/2 - கப்
பிற்பகல் (2.30 மணி)	பழங்கள் (பப்பாசி, கொய்யா, அப்பிள் திராட்சை, நெல்லி)	பப்பாசி - 100கிராம் கொய்யா - 1/2 அப்பிள் - 1, திராட்சை - 6
மாலை நேர இடை உணவு (4.00 மணி)	சமபோசா, திரிபோசா போன்ற மா வகைகள், கொழுப்பு நீக்கிய பால்மா (2 மேசைக் கரண்டி)	2-3 மேசைக் கரண்டி 01 கப் / 200ml
இரவு உணவு (8.00 மணி)	<ul style="list-style-type: none"> • கடலை, கௌபி, பயறு (எண்ணெய் சேர்க்காமல்) ஏதாவது ஒன்றுடன் 1/2 கப் அவித்த மரக்கறி • தோசை, மரக்கறி சாம்பார், மீன் கறி பருப்புக்கறி, • தனி அரிசிமா இடியப்பம், 1/2 கப் மரக்கறி சாம்பாருடன் • தனி அரிசிமா பிட்டு மரக்கறி சாம்பார், மீன் கறி, பருப்புக் கறி 	06- 08 இடியப்பம் 2 - 2 1/2 - கப் இட்லி, தோசை 3-4 ரொட்டி - 2-3

நீரிழிவு நோயாளருக்கான மருந்துகள்

- நீரிழிவு நோயினைக் கண்டறிந்த காலத்திலிருந்து வைத்திய ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை உள்ளெடுத்தல் அவசியமாகும்.
- வைத்தியரானவர் நீரிழிவு நோயாளி ஒருவரின் குருதியிலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவு, அவரது வயது, ஏனைய நோய் நிலைமைகளின் தன்மை என்பவற்றிற்கு ஏற்ப தேவையான மருந்துகளை பரிந்துரை செய்வார்.
- நீரிழிவு நோய்க்கான முதல்தர மருந்தாக உலகளாவிய ரீதியில் பயன்படுத்தப்படுவது மெற்போமின் (Metformin) ஆகும். (பயன்படுத்த முடியாத காரணம் இல்லாத போது)
- மெற்போமின் மருந்தானது சிறுநீரகப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக்கூடியது என்ற தவறான அபிப்பிராயமொன்று எங்கள் மக்கள் மத்தியில் இருக்கின்றது. மெற்போமினானது உண்மையில் சிறுநீரக பாதிப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் நீண்டகால அடிப்படையில் ஏற்படுவதைத் தடுக்கக்கூடிய மருந்தாகும்.
- நீரிழிவு நோயாளரொருவருக்கு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கொருமுறை சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளதா, இல்லையா என்பதனை வைத்தியர்கள் பரிசோதிப்பது வழமையாகும். சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு பாதிப்புற்று இருக்கும் போது வைத்தியரானவர் மெற்போமின் மருந்தினை குறைக்கவோ நிறுத்தவோ வேண்டியிருக்கும்.
- நீரிழிவு நோயாளருக்கு பல்வேறுபட்ட குளிசை மருந்துகளும், இன்சலினும் பயன்பாட்டில் இருக்கின்றன.

உ + ம் : குளிசை

மெற்போமின் (Metformin)

கிளிக்கிளாசயிட் (Gliclazide)

ரொல்பியுற்றமைட் (Tolbutamide)

சிறுநீரகிளிப்தின் (Sitagliptin)

பையோகிளிற்றலோன் (Pioglitazone)

உ + ம் : ஊசி மருந்துகள்

இன்சலின் (Insulin)

பலவிதமான இன்சலின் வகைகள் பயன்பாட்டில் உள்ளன.

வகை 2 நீரிழிவு நோயாளருக்கு குளிசைகள் செயற்படாத தன்மை ஏற்படுமிடத்து (OHD Failure) இன்சலினையே பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது.

நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படக்கூடிய நீண்டகால பாதிப்புகள் (Complications)

நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படக்கூடிய நீண்டகால பாதிப்புக்களை (Complications) இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. சிறிய குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புக்கள்
(Micro Vascular Complications)

- கண்களில் ஏற்படுகின்ற பாதிப்பு (Diabetic Retinopathy)
- சிறுநீரகங்களில் ஏற்படுகின்ற பாதிப்பு (Diabetic Nephropathy)
- நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படுகின்ற பாதிப்பு (Diabetic Neuropathy)

2. பெரிய குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புக்கள்
(Macro Vascular Complications)

மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் மற்றும் இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள் (Peripheral Vascular Disease) என்பன இதற்கு உதாரணங்களாகும்.

இவ்வாறான நீண்டகால பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு அல்லது பிற்போடுவதற்கு நீரிழிவு நோயாளரொருவர் செய்ய வேண்டியன.

1. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல்.
2. போதியளவில் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
3. தமது உயரத்திற்கு ஏற்ப உடல் நிறையைப் பேணுதல்.
4. தமது குருதியில் உள்ள குளுக்கோஸின் அளவை தேவையான அளவில் வைத்திருத்தல்.
5. உயர் குருதி அழுக்கம் உடையோர் தமது குருதி அழுக்கத்தை தேவையான அளவில் வைத்திருத்தல்.

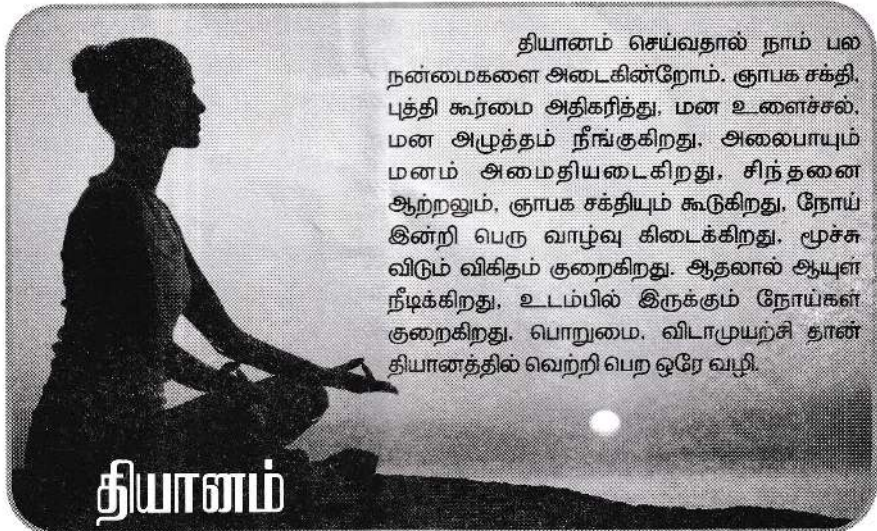
உலகளாவிய ரீதியில் கண் பார்வை அற்றுக் கண் குருடாதல், சிறுநீரக செயலிழப்பு, மற்றும் அவயவ இழப்பு ஏற்படுதல் என்பவற்றுக்கு முதற்காரணியாக அமைவது நீரிழிவேயாகும்.

பாதப்பராமரிப்பு

நீரிழிவு நோயாளருக்கு கால்களில் விறைப்புத் தன்மை ஏற்படுவதனால் தொடுகை உணர்ச்சி குறைவாக இருக்கலாம். எனவே பாதங்களில் காயங்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும். இதனால் புண்கள் ஏற்பட்டு மாறாமல் அவயவ இழப்பு ஏற்பட நேரலாம். எனவே நீரிழிவு நோயாளர் ஒருவருக்கு பாதப்பராமரிப்பு என்பது மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

செய்யவேண்டியவை

- ❖ பாதங்களைத் தினமும் பரிசோதிக்க வேண்டும். இவ்வாறு பரிசோதிப்பதில் சிரமமுடையவர்கள் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி யொன்றின் மூலம் பரிசோதிக்க முடியும்.
- ❖ பாதங்களைச் சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ விரல் இடைவெளிகளை உலர்வாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ நகங்களை நகவெட்டியினால் (Nail Cutter) கவனமான முறையில் வெட்ட வேண்டும்.
- ❖ மிருதுவான, சரியாகப் பொருந்தும் காலணிகளை அணியவேண்டும்.
- ❖ நீரிழிவு நோயினைக் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருக்கவேண்டும்.



தியானம்

இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவு குறைவடைதல் (Hypoglycemia)

இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவானது தேவையான அளவைவிட (70mg/dl) குறைவடையும் நிலையாகும்.

இதற்கான பிரதான காரணங்களாவன :

- ❖ குறைந்தளவு உணவை உள்ளெடுத்தல், உணவைத் தவிர்த்தல் அல்லது விரதமிருத்தல்.
- ❖ மருந்துகள் மாற்றப்படுதல் அல்லது மருந்தின் அளவு அதிகமாகதல்.
- ❖ மேலதிகமான வேலை / வழமைக்கு மாறாக அதிகளவு உடற்பயிற்சி செய்தல்.

சிகிச்சை

நீரிழிவு நோயாளருக்கு மேற்குறிப்பிட்ட குணங்குறிகள் ஏதாவது இருப்பின் அவர் தனது இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பது அவசியமாகும். அது 70mg/dl இலும் குறைவாக இருப்பின் பின்வரும் வழிமுறைகளிலொன்றைப் பயன்படுத்த முடியும்.

1. 2 - 3 கரண்டி குளுக்கோஸ் / சீனியை உள்ளெடுத்தல்.
2. ஒரு கப் பழரசம் உள்ளெடுத்தல்.

15 நிமிடங்களின் பின்னரும் குளுக்கோஸின் அளவு குறைவாக இருப்பின் மீளவும் சீனியுணவை எடுத்து சிறிய உணவையும் உள்ளெடுக்க வேண்டும். இதன்பின்னர் 30 நிமிடங்கள் கழித்து இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவு 70mg/dl இலும் அதிகமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவைப் பரிசோதிக்க வசதி இல்லாவிடின், தேவையேற்படி சீனிச் சத்தான பதார்த தங்களை எடுப்பது பிரச்சினையானது அல்ல.

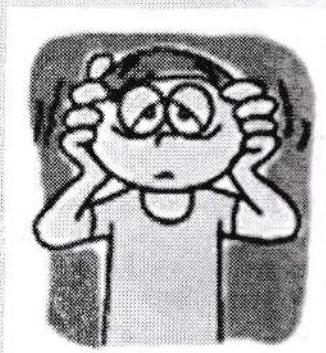
இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவு குறைவடைதல்



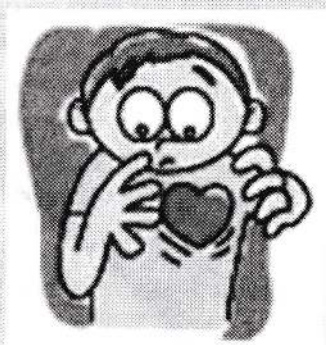
உடல் நடுக்கம்



வியர்த்தல்



தலைச்சுற்று



நெஞ்சு படபடப்பு



தெளிவற்ற பார்வை



களைப்பு

நீரிழிவு நோயாளர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பரிந்துரைக்கப்பட்ட சோதனைகள்

01. கண் பரிசோதனை

ஆகக் குறைந்தது வருடத்திற்கு ஒரு தடவை நீரிழிவு நோயாளர் கண்களில் பிரச்சினைகளை அல்லது பார்வைக் குறைபாட்டை ஏற்படுத்துகின்றது. குறிப்பிட்ட காலத்திற்கொரு முறை உங்கள் கண்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்வது அவசியம்.

பின்வரும் அறிகுறிகள் இருப்பின் உடனடியாக வைத்தியரை நாடவும்.

01. உங்கள் பார்வை மாங்கலாக இருப்பின்
02. உங்களால் சிறிய எழுத்துக்கள், குறியீடுகளை வாசிக்க முடியாது இருப்பின்.
03. இரட்டை உருவங்களாக தெரிந்தால்
04. கண்களில் வலி ஏற்படின்
05. தொடர்ச்சியாகக் கண்கள் சிவந்திருந்தால்.
06. கண்களில் அழுத்தமாக உணர்ந்தால்
07. பார்வையில் புள்ளிகள் அல்லது எதுவும் மிதப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படின்.
08. நேரான கோடுகளைப் பார்க்கும் போது அவை வளைவாக தெரிந்தால்

02. சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு தொடர்பான பரிசோதனைகள்

வருடத்திற்கு ஒரு தடவை

சிறுநீரகங்கள் உடலில் முக்கியமான உறுப்புக்கள் ஆகும். அவை உடலில் இருந்து நச்சுக் கழிவுகளை அகற்றுகின்றன. நீரிழிவு நோய் இந்த உறுப்புக்களைச் சேதப்படுத்தலாம். ஆகவே முறையான மருத்துவ பரிசோதனைகளின் மூலம் சிறுநீரகங்களின் தொழிற்பாட்டையும் பாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்துவது அவசியமாகும். முறையான குருதி குளுக்கோஸ் (Blood Glucose) கட்டுப்பாடும் குருதி அழுத்தக் கட்டுப்பாடும் (Blood Pressure) சிறுநீரகங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவும்.

குருதி அழுக்கத்தைக் குறைக்கும் வழிகள்.

01. உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருத்தல்.
02. உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்தல்.
03. புகையிலை, மது பாவனையைத் தவிர்த்தல்
04. தகுந்த உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.

03. பற்கள், ஈறுகள் பரிசோதனை

06 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை

உங்களது பற்கள் ஈறுகளை முறையாகப் பராமரிக் கவும், நீரிழிவு நோயின் போது வாயில் நோய் தொற்றுக்கள், ஈறுகள் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகும். எனவே பல் மருத்துவரிடம் சென்று முழுமையான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

04. முழுமையான கால், பாதங்கள் பரிசோதனை

உங்களது கால் பாதங்களை ஒவ்வொரு நாளும் நன்றாக பரிசோதித்தல் அவசியமாகும்.

பின்வரும் அறிகுறிகள் இருப்பின் வைத்திய உதவியை நாடவும்.

01. பாதங்களில் வெடிப்புக்கள் அல்லது பிளவுகள்
02. பாதங்களில் எரிவு அல்லது குத்துவது போன்ற உணர்ச்சி
03. பாதங்களில் சில இடங்கள் தொடு உணர்ச்சி அற்றுக் காணப்படல்.
04. பாதங்களில் குளிர், சூடு உணர் முடியாது இருத்தல்.
05. பாதங்கள் அல்லது விரல்களில் உருவ அமைப்பில் மாற்றங்கள்.

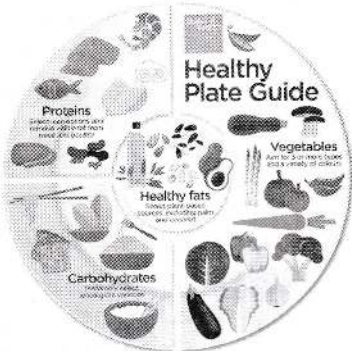
நீரிழிவு நோயாளிகள் கடைபிடிக்க வேண்டியவை

ஆரோக்கியமான உணவு முறை

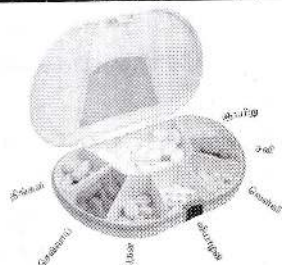
முறையான உடற்பயிற்சி



உடல் நிறையைப் பேணுதல்



மருந்துகளை ஒழுங்காக எடுத்தல்



முறையான உடற் பரிசோதனைகள்

பாதப் பரிசோதனை

Diagnostic tests for Diabetic Peripheral Neuropathy include:



Vibration perception tested with tuning fork



Monofilament screening test



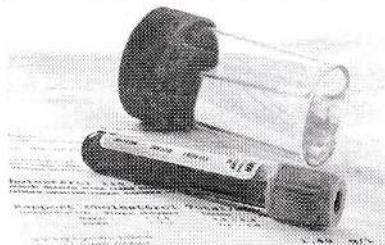
Nerve conduction velocity measurements

கண் பரிசோதனை

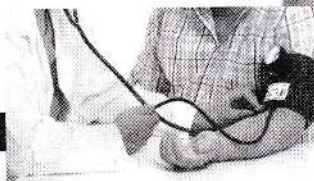


சிறுநீரகப் பரிசோதனை

குருதியிலுள்ள குளுக்கோசின் அளவைப் பரிசோதனை

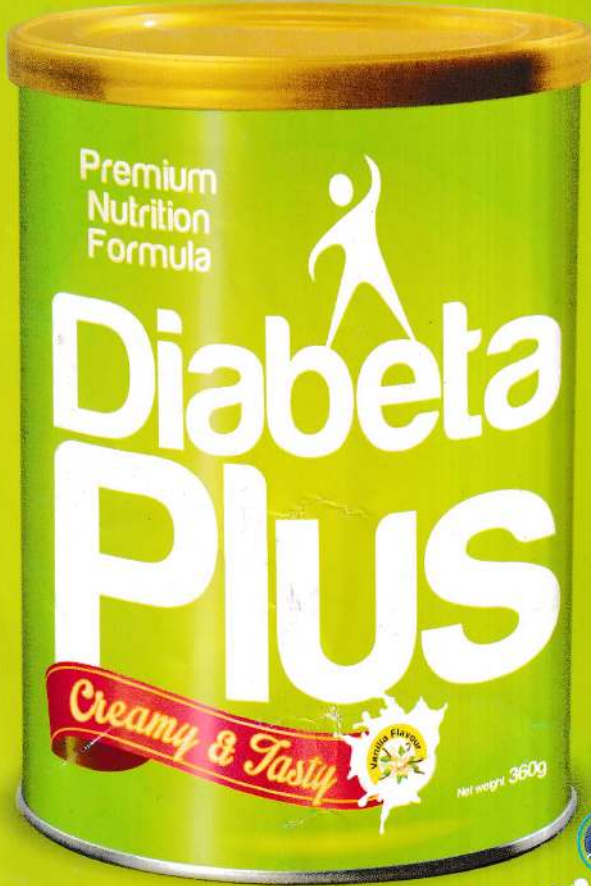


குருதி அழுக்கத்தினைப் பேணுதல்



நீரிழிவு நோயாளர்களுக்காகப் பிரத்தியேகமாகத்
தயாரிக்கப்பட்ட போசனைப் பால்மா

பயிற்சலா பிளஸ்



Milk sourced from
New Zealand



+



Diabeta Plus
1 serving

பயிற்சலா பிளஸ்

257 kcal of Energy

9.5g of highest quality Milk Protein

21 Vitamins & Minerals

Carbohydrates from Skimmed Milk



மேலதிக விபரங்களுக்கு:

சன்சைன் கெல்தகெயார் லங்கா லிமிடெட்

27%, யோர்க் ஆர்கேட் கட்டடம், யோர்க் ஆர்கேட் றோட், கொழும்பு - 01.

தொ.பே : 011 470 2500 / 077 3777 107 தொலைநகல் : 011 470 2539

New Evergreen Printers (Pvt) Ltd., #693, K.K.S. Road, Jaffna. 021 221 9893

Digitized by Nookham Foundation
nookham.org | savanaham.org