

சலரோக நோயாளருக்கான அறிவுரைகள்



Published by:

Teaching Hospital, Jaffna.

Assistance:

29th Batch

Faculty of Medicine, Jaffna.

Control your diabetes For Life



சலரோக நோயாளருக்கான அறிவுரைகள்

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

சலரோகம் என்றால் என்ன?

எமது உடலில் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் ஓமோனின் அளவு குறைவதனால் அல்லது தொழிற்படும் தன்மை குறைவதனால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு வழமையாக இருப்பதைவிடக் கூடி சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

குறிப்பு : இலங்கையில் 10 பேரில் ஒருவருக்கு சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

நீர்நீவு நோயின் அறிகுறிகள்

- 01) வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி இரவிலும் பல தடவைகள் சலம் கழிக்க வேண்டி ஏற்படும், மற்றும் கூடியளவு சலம் வெளியேறல்.
- 02) அளவுக்கு மிகுதியாக தாகம்
- 03) உடல் நிறை குறைதல்
- 04) அசாதாரண பசி
- 05) உடல் சோர்வாக இருத்தல்
- 06) தலைச்சுற்று, மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படல்
- 07) கை, கால் விறைப்புத் தன்மை
- 08) கண்பார்வை குறைவடைதல்
- 09) புண்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்

ஏன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்?

சலரோக நோயாளியானவர் சலரோகத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கா விடின் பின்விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும். இது காலப்போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்:

01. குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி : உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு
02. சிறுநீரகத் தொகுதி : சிறுநீர் நுரைத்துக்கொண்டு போதல், சிறுநீரக செயலிழப்பு.
03. நரம்புத்தொகுதி : கை, கால் விறைப்பு, கால் உணர்ச்சி யின்மை, மாறாத புண்.
04. உணவுக்கால்வாய்த் தொகுதி : வாய்ப்புண், முரசு வீக்கம், முரசில் நோ.
05. கண் : பார்வைக்கோளாறு
06. நீண்டநாள் மாறாத புண்கள்
07. கிருமித் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்
- உ+ம்: சிறுநீரில் கிருமித் தொற்று.

ஸ்பீஷல் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது

இந்நோயானது

01. உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம்
02. உணவுக்கட்டுப்பாட்டுடன் மருந்துக் குளிசைகளை உட்கொள்வதன் மூலம்.
03. உணவுக்கட்டுப்பாடும் இன்சலின் ஊசி ஏற்றுவதன் மூலமும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கப்படுகின்றது.

சலரோக நோயாளிக் கான உணவு

காலை உணவு

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்) தானிய வகை (50 g) பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று

- | | |
|-------------------|----------------|
| தோசை அல்லது இட்லி | → 2 |
| இடியப்பம் | → 3 |
| பிட்டு | → 2 |
| பாண் | → 1/4 இறாத்தல் |
| உப்பு மா | → 1 கப் |
| கதலி வாழைப்பழம் | → 1 |

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 உண்ணக் கூடியவை
மரக்கறி 2	→ 1/2 கப் மட்டும் உண்ணக் கூடியவை.

மரக்கறி : 1

◇ கோவா	◇ காய்ப்பப்பாசி	◇ வெந்தயம்
◇ சிறுகீரை	◇ பாகற்காய்	◇ கத்தரி
◇ தக்காளி	◇ போஞ்சி	◇ புடலங்காய்
◇ வாழைப்பழ	◇ மிளகாய்	◇ வெண்டைக்காய்

மரக்கறி : 2

◇ அகத்தி	◇ பீற்றாட் (பச்சையாக)
◇ முருங்கங்காய்	◇ கரட் (பச்சையாக)
◇ முருங்கை இலை	◇ வெங்காயம்.

தேநீர் வேளை

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

இரவு உணவு

தானிய வகை	→ இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா (மேற்கூறிய அளவுகளில்)
கறி வகை	→ மதிய உணவைப் போல்

படுக்கை நேரம்

பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்

✧ ஜம்பு - 02 சிறியது

✧ விளாம்பழம் - 1

✧ கொய்யா - 1

✧ புளித்தோடை 1 (நடுத்தரம்)

✧ பப்பாசிப்பழம் 2" x 3" துண்டு - 1

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

✧ தெளிந்த சூப்

✧ தக்காளி

✧ எலுமிச்சை

✧ கோவா

✧ மரக்கறி சலட்

✧ சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது
கோப்பி

✧ பலசரக்கு வகை

✧ அச்சாறு

முற்றுமுழுதாகத் தவிர்க்க வேண்டியவை

✧ சீனி

✧ குளுக்கோஸ்

✧ சர்க்கரை

✧ பனங்கடடி

✧ ஜாம்

✧ பழரசம்

✧ தேன்

✧ இனிப்பூட்டிய பானம்

✧ கேக்

✧ ஹோரலிக்ஸ்

✧ சொக்லேற்

✧ வீவா

✧ இனிப்புவகை

✧ புரேட்டினெக்ஸ் / மைலோ

✧ குளிர்பானம்

✧ நெஸ்ரமோல்ட்

அறிவுறுத்தல்கள்:

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இக்குறிப்பேட்டில் உள்ள ஆலோசனையின்படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அல்லது அதற்கு ஒப்பான உணவுகள் எடுக்கலாம்.

இக்குறிப்பேடு . பலவிதமான மாற்று உணவு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. அதிலிருந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப உணவுப் பதார்த்தங்களை தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஆனால் அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கும்போது அடிப்படை உணவின் அளவுகளை மாற்ற முற்படக்கூடாது.

பிற்குறிப்பு:

- 1) ஒரு தம்ளர்/ கப் 200 மி.லீ கொள்ளவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.
- 2) நார்ப்பொருட்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளல் நன்று. (தீட்டாத தானியம், அவரைவகை மரக்கறி, பழவகை என்பவற்றில் போதியளவு நார்ப்பொருள் உண்டு.)
- 3) பால் - கொழுப்பு நீக்கியது.

மரக்கறி - 1 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு வகைகளை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.

மரக்கறி - 2 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரைக் கப் மட்டும் உண்ணலாம்.

மருந்து:

- 1) குளிசை மருந்துகள்

இதனை சாப்பாட்டின் பின்னர் வைத்தியர் குறிப்பிட்ட அளவிற்படி ஒழுங்கான நேரத்திற்கு தவறாது எடுக்க வேண்டும்.

- 2) இன்கலின் மருந்துகள்

வைத்தியர் ஆலோசனைப்படி ஒழுங்கான நேரத்திற்கு சாப்பிட்டு அரை மணித்தியாலத்திற்குள் தவறாது எடுக்கவேண்டும்.

எங்கள் சலரோகம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றது என்பதை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம்



ஒரு தூய்மையான பரிசோதனைக்குழாய்க்குள் ஒரு சிறிஞ்சின் உதவியுடன் 5ml பெனடிக் கரைசலை எடுக்கவும். பின்பு சேகரித்த சிறுநீரில் பிற்பெற்றின் உதவியுடன் 8 துளி சலத்தை பரிசோதனைக் குழாய்க்குள் சேர்க்கவும். பின்பு கைப்பிடியின் உதவியுடன் பரிசோதனை குழாயை சரிவாக நாம் நிற்கும் பக்கத்திற்கு எதிர்ப்பக்கமாக பிடித்துக்கொண்டு வெப்பமேற்றவும். வெப்பமேற்றும்போது இடையே குலுக்கவும். நன்றாக வெப்பமேற்றிய பின் அதனை ஆறவிட்டு நிறத்தை அவதானிக்கவும். நீல நிறம் என்றால் குளுக்கோஸ் இல்லை. சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் இருந்தால் பச்சை, பச்சைசார் மஞ்சள், மஞ்சள், செம்மஞ்சள், சிவப்பு என்ற ஒழுங்கில் நிற மாற்றத்தை அவதானித்து குறிப்பேட்டில் குறித்துக் கொள்ளவும்.

குளுக்கோ மீற்றர்

குளுக்கோஸ் ரிப்ஸ் (Glucose Strip) ஐ பயன்படுத்தி இரத்தத்தை இந்த Strip இல் குறிப்பிட்ட இடத்தில் வைத்து செய்யப்படும் பரிசோதனை. இவ் குளுக்கோஸ் ரிப்ஸ் விலை கூடியது என்றாலும் வீட்டில் வைத்து பரிசோதனை செய்யலாம்.

குருதியில் குளுக்கோஸ் கூடும்போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1. சோம்பல் | 2. தலையிடி |
| 3. அதிகதாகம் | 4. அதிகளவு சிறுநீர் போதல் |
| 5. நிறைகுறைதல் | 6. வாந்தி |
| 7. தோல் உலர்ந்து போதல் | 8. குமட்டல் |

குருதியில் குளுக்கோஸ் குறையும்போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 1. தலையிடி | 2. அதிக வியர்வை |
| 3. களைப்பு | 4. படபடப்பு |
| 5. அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு | 6. தலைச்சுற்று |
| 7. நடுக்கம் | 8. பலவீனம் |
| 9. மங்கலான பார்வை | 10. வலிப்பு |

✍ நோயாளி அல்லது அருகில் இருப்பவர் இவ் அறிகுறிகளைக் கண்டதும் நோயாளியின் வாயில் குளுக்கோஸ் அல்லது சீனியை இடவேண்டும். பின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லவேண்டும்.

✍ நோயாளி எப்போதும் தன்னுடன் குளுக்கோஸ் அல்லது ரொபி வைத்திருப்பது நன்று.

சலரோக நோயாளிகளின் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியது

- 1) உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக அவசியம்.
- 2) தவறாது மாதாந்த வைத்திய பரிசோதனைக்குச் செல்லவேண்டும்.
- 3) காயங்கள் ஏற்படுவதைக் கூடியளவில் தவிர்க்க வேண்டும்.
- 4) கால் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திப்பதுடன், வெளியே செல்லும்போது பாதணி அணியவேண்டும்.
- 5) காயங்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.
- 6) வைத்தியக் குறிப்புப் புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- 7) மருத்துவக் குளிசை, ஊசி போன்றவற்றை வைத்தியர் கூறியபடி ஒழுங்காக எடுக்க வேண்டும்.
- 8) வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தின் அளவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ முயலக்கூடாது.

**மேலதிகமாகச் செய்யக்கூடிய உடல், இரத்தம் மற்றும்
சலப்பரிசோதனை**

- 1) Lipid profile - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது
- 2) Urine of micro Albumin - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது
- 3) Hb A₁C - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது
- 4) Blood urea - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது
- 5) கண் டாக்டரிடம் வருடத்தில் ஒரு தடவை கண் பரிசோதனை செய்தல் நன்று.
- 6) உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை (Blood pressure) மாதத்தில் ஒரு தடவையாவது பரிசோதிக்கவும்.

BP < 130/80 குறைவாக வைத்தல் நன்று.

- 7) உங்கள் குருதியில் குளுக்கோசுவின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறதா என்பதை அறிய குறைந்தது மாதம் ஒரு முறையாவது குருதியில் வெல்ல அளவைப் பரிசோதிக்கவும்.

 PPBS - சாப்பிட்டு இரண்டு மணித்தியாலத்தின் பின்னர் எடுக்கப்படும் குருதியின் வெல்ல அளவை 140 mg/d or 8m mol/l குறைவாக வைத்தல் நன்று

 மேலதிக விபரங்களை உங்கள் வைத்திய அதிகாரியிடம் கேட்டறியவும்.



SPONSORED BY

உங்களுள் பள்ளையூரின் உயர் கலங்குகாக இப்போதே
செய்க்கத் தொடங்குங்கள்



பொன் திருமுடி கணக்கு