

# நீரிழவு வியாதிப்பும்

அதுபற்றிய சிலை.

## அனுபவக்குறிப்புக்களும்



610

மாணிக்கி  
SLI/PR

ஆசிரியர்:  
மணிப்புலவர்

**ஸ்ருதார். ஏ. மஜீத்**

B.A. (Hons) Dip. In. Edu (P.G)

S. L. E. A. S.

**நீரிழிவு வீயாக்டீயும்**  
அதுபற்றிய சில  
**அறுவடக் குறிப்புக்களும்**  
(அறிவியல்)

மருதார் - ஏ. மஹீத்  
B.A. (Hons) Cey. Dip-in-Ed. (PG)  
S. L. E. A. S.

வெளியீடு  
மருதார் வெளியீட்டுப் பணிமனை,  
436, பழைய சந்தை வீதி,  
சாம்பந்தமருதார் - 03,  
கல்முனை,  
முஸ்ளிம்கா.

இது  
மருதூர் வெளியீட்டுப் பக்னமனை வெளியீடு

நவம்பர் 1997

நிர்திவ வியாதியும்  
அடுங்கிய சீல  
அழுவக்குறிப்புக்களும்  
(அறிவியல்)

உரிமை:  
மக்கிப்புவார் மருதூர் - ஏ - மஜீத்  
B. A. (Hons) Cey. Dip-in-Ed. (PG) S. L. E. A. S.

பதிப்பு : மருதமுனை இளம்பிளை டீப்ஸர் அச்சகம்

கணவி வடிவமைப்பு : ஜனனா டைப்பிசர்றிங் - மருதமுனை.

விலை : அறுபது (60/-) ரூபாய்.

Maruthoor Publication

November 1997

NEERALIVU VIYATHIUM  
ATHUPATTIYA SILA  
ANUPAVAKKURIPPUKALUM

Diabeties, and some notes  
Based on my experience

© copy right :  
Manipulavar. Maruthoor - A - Majeed  
B. A. (Hons) Cey. Dip-in-Ed. (PG) S. L. E. A. S.

Printers : Ilampirai Offset Achakam - Maruthamunai.

Type Setting : Janna - Maruthamunai.

Price : Sixty (60/-) Rupees.

## சுடிப்புகள்

“எல்லோராலும் ‘கனா மாஸ்டர்’  
என அன்போடு அழைக்கப்படுவாரும்,  
அக்கறைப்பற்று ஜீம் ஆப் பெரிய பள்ளிவாயல் தலைவரும்  
எனது அன்பு நண்பருமான  
அல்-ஹாசீ. எஸ். எல். எம். முகைதீன்  
அவர்களீன் அன்புத் தந்தை  
மார்ஹாம். “குலைமாலைப்பை” அவர்கட்டு  
இந்துல் சமர்ப்பணம்.

## வெளியீட்டுக்காம்

- 1.. வெளியீட்டுக்காம்
2. காப்டு.
3. முன்னுரை
4. நீரிழிவு நோயின் வரலாறு.
5. நோயின் தன்மை
6. நோய் வருவதற்கான காரணங்கள்
7. நோயின் வகை
8. நோயின் அறிகுறிகள்
9. நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டியை.
  1. நோய்பற்றிய அறிவு.
  2. உணவுக் கட்டுப்பாடு
  3. மருந்துப் பாவனை.
  4. தேகப் பயிற்சி.
10. ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டிய குறிப்புக்கள்
11. இந்நோய் பற்றிய எனது ஒரு நாள் நடைமுறைகள்.
12. முடிவுரை.

'நீரிழிவு வியாதியும் அது பற்றிய கூல அணுபவக் குறிப்புக்களும்' எனும் இந்நால் எமது மருதூர் வெளியீட்டுப் பணிமனையின் எட்டாவது பிரசரமாகும்.

இதற்குமுன் மணிப்புலவர் அவர்களுடைய  
 'இள்ளாத்தைப் பற்றிய இதர மத்தவர்கள்'  
 'பண்ணிர்க் கூதலும் சந்தனப் போர்வையும்'  
 'மத்திய கீழக்கில் இருந்து மட்டக்காப்புவரை'  
 'ஜினமையின் இரகசியமும் நீட்டத் அழிவும்'  
 அதிகிய நான்கு நால்களை எமது மருதூர் வெளியீட்டுப் பணிமனை வெளியீட்டு, விற்பனையில் இப்பிராந்தியத்தில் சாதனையை ஏற்படுத்தியது.

இஃ.தேவேளை இந்நால் மற்றைய நான்கு நால்களையும்விட தரத்திலும், தன்மையிலும் சுற்றே வித்தியாசமானது.

இக்காலகட்டத்திற்கு தேவையானது என்றவகையில் இந்நாலினை வெளியீடுவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம்.

எமது மகிழ்ச்சியிலே பங்குகொண்டு இந்நாலினை அச்சிட்டு, வடிவமைப்புச் செய்து தந்துதலிய மருதமுனை இளம்பிறை அச்சகத்தாருக்கும், ஜன்னா கொம்பியூட்டர் நிறுவனத்தாருக்கும்,

அச்சப் பிழைகள் ஏற்படா வண்ணம் பூறுப் பார்த்து உதவிய பிரபல சிறுக்கை எழுத்தாளர். யூ. எல். அதும்பாவா அவர்களுக்கும்,

இந்நாலின் அட்டையினை தமிழ்நாட்டிலே அச்சிட்டுக் கொண்டுவந்து உதவிய மனமகள் புத்தகசாலை உரிமையாளர் அல்லாஜி. யூ. எல். ஏ. கே. முஹம்மத் அவர்களுக்கும் எமது மனமாற்ற நன்றிகள்.

இ.து  
இள்ளமீ மஹீத

ஏ.பழைய சந்தை வீதி,  
 சாய்ந்தமருது - 03,  
 கல்முனை - பாரீ வங்கா.

## காப்பு

வானத்தின் நீலவு  
வண்ண மலர்  
ஏனத்தில் சாரம்  
இன்னமுது  
மோனத்தில் கனவு  
முகிழாது  
ஞானத்தின் ஒளியே  
அதுவாகும்.

மறையில் இறையும்,  
இறையில் மறையும்  
மறையாகக்கூடில்  
ஒளிரும் ஒளியே  
ஞானத்தவனின்  
நல்வழியென்பேன்.

## முன்னுரை

இன்று உலகில் அதிகமானவர்களோடு தொடர்பு வைத்துக்கொண்ட சில நோய்களுள் நீரிழிவு நோயும் ஒன்று எனத் திட்டமாகக் கூற முடியும்.

நான் தென்னிந்திய ராய்புரத்தில் அமைந்துள்ள எம். வி. நீரிழிவு அறாய்ச்சி மருத்துவமனையைப் பார்ப்பதற்காகவும்,

என்னை ஒரு தரம் சோதனை செய்துகிளான்ஸாம் என்பதற்காகவும் சென்றபோது அதன் முகப்பிலே கொட்டை எழுத்துக்களால் எழுதப்பட்டிருந்த வாசகம் எனக்குத் தெம்பை ஊட்டியது.

‘சர்க்கரை வியாதி ஒரு வியாதியல்ல,  
அதைக் கவனிக்காதவிடத்து  
அது ஆட்கொல்லும் வியாதி

என்பதற்கே அந்த வாசகம்.

கல்வாரிகளின் முன்னால் அதன் பெயரை கம்பீகளை வளைத்துப் பெரிதாக எழுதி, வண்ணந்தீட்டி எல்லோர் கண்ணிலும் படக்கூடியவாறு இயரத்தில் தொங்க விட்டிருப்பார்களோ அதே போல் இந்த வாசகத்தை எழுதித் தொங்க விட்டிருந்தார்கள்.

எனக்கு இந்த வியாதி இருக்கிறது என்பதனை தற்கொலக்கத்தான் கண்டிப்பிடித்தேன்.

1989ம் ஆண்டு ஒரு நாள் எனது நண்பர் ஒருவரை உடல் பரிசோதனைக்காக கொழும்பிலுள்ள ‘கிளாஸ் ஹவுஸ்’ எழும் திட்டத்திற்கு அமைத்துச் சென்றேன்.

அப்பொழுது

என்னையும் ஒருநாம் பரிசோதித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது என்பத்தும் பரிசோதித்துப் பார்த்த போதுதான் எனக்கும் நீரிழிவு வியாதி இருப்பது தெரிய வந்தது.

அதையும் இரத்தத்தில் 300க்கு மேல் இருந்தது. ஒரு மனிதனில் சாதாரண நிலை இரத்தத்தில் குடுகோஸ் 80 - 120 மட்டுமே.

எனக்கு இரத்தத்தில் குடுகோஸ் 300க்கு மேல் இருப்பது பற்றி டாக்டர் நில்வி சீப் அவர்களோடு கலந்துவரவியாடுவேன்.

அவர் எனக்கு குளிகை ஏழத்திக் கொடுத்து இந்தக் குளிகைகளுக்கு கட்டுப்படாவிட்டால் தினமும் இன்களின் உசித் ஏற்ற வேகங்கும் எனக்கூறியதோடு ஒரு மாதத்தின் மீண் வாருங்கள் எனக்கூறி அதைப்பிளைத்தார்.

நான் இதைக் கேட்டதும் அப்படியே அசுந்துவிட்டேன்.

துளிகைகளை வாய்க்கீடு கொண்டு வீடு வந்து சேர்ந்ததும் வீட்டுவூன்ஸாவர்களும் நண்பர்களும் அபிமானிகளும் என்னைப் பார்த்து 'என்ன மெசிந்து விட்டார்கள்'

ஏன் எந்த நேரமும் யோசனையாக இருக்கிறீர்கள்?

கூலைப்பையே கூணவில்லையே, எனக்கேட்டவெண்ணே இருந்தனர்.

என்மனக் கவலையை மேற்கூறிய சம்பவங்கள் மேலும் அதிகரித்துக் கொண்டே இருந்தன.

இதற்கு மேலாக நீரிழிவு வியாதி ஒருவருக்கு வந்தால் அவர் அழிந்தார் என்ற என்னைம் என்னவில்லை.

பொதுமக்கள் மத்திழிவும் பரவலாக இருந்தது. அத்தோடு நான் நல்ஸ் கைதோகி என்பதையும் எனக்கு எதுவித நேராயும் இல்லை என்பதையும்,

எனது என்னையாக இருந்தது, எனது நண்பர்கள் என்னைப்பார்த்து 'என்றும் பதினாறு' என்று சந்தோசத்தால் வாழ்க்கூக் கூறுவதுமுண்டு.

சாப்பாட்டிற்கூட நான் 'கோறும் கறியும்' சாப்பிழும் வழக்கமற்றவன்.

'கோறும் கோறும் கறியும் வழக்கமற்றவன்.

அத்தோடு

நான்றாக்கு நானு திட்டமிட்ட வாழ்க்கை என்று கூற முடியாவிட்டாலும் ஓரளவு திட்டமிட்ட வாழ்க்கை வாழ்வன் நான்.

எனது பரம்பரையில் கூட இந்நோய் இருந்ததில்லை.

பிரபுவியல்லாம் இருந்தும் எனக்கு இந்நோய் ஏன் ஏற்பட்டது என்ற கேள்வி என்றால் எழுந்தது.

அதனால் அதுபற்றி அறிய அவாறுற்றேன். இது சம்பந்தமான பல நால்களை வாய்க்கிப்படுத்தேன்.

இந்நோயோடு சம்பந்த மூளைவர்களோடு கலந்துவரவியாடுவேன்.

காட்டசிலில் இந்நோய் பற்றிய அடிப்படைத் தத்துவத்தில் அலபோதி (ஆர்ய்கில) வாய்த்தியத்திற்கும் ஆர்யன் வேத வைத்தியத்திற்கும் இடையே சில கருத்து வேறுபாடுகள் உண்டு என்பதையும் அறிந்து கொண்டேன்.

என்றாலும் பல விடயங்களில் ஒற்றுமையே அநிகும் எனலாம்.

ஏக பர்பட இருந்தாலும் எனக்குக் கிடைத்த அனுபவங்களை உங்களோடு கலந்து கொள்வதே இந்நாலின் நோக்கமாகும்.

அத்தோடு,

இந்நாலின் வாயிலாக வைத்தியப் பேராசிரியர் நில்வி சீப் அவர்கட்கும்,

தமிழ் நாட்டில் உள்ள ராயபுர ம்.வி. நீரிழிவு ஆராய்ச்சி மருத்துவ மனைக்கும் நன்றி சிகால்ஸ்க் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

- நன்றி -

மகுதுரார் ஏ. மஹீத

436. பழைய சந்தை வீதி,

சாப்பந்தமருதூர் -03,

கல்முனை - ஸி வங்கா.

01-12-1997.

## நீரிழிவு நோயின் வரலாறு

நீரிழிவு நோயினை சாதாரணமாக “டயபட்டிக்” என்று அழைப்பது வழக்கம்.

இந்நோயைப் பற்றி சுசுருதாவில் இருந்து கிரேக்கர்கள் வரை அறிந்திருந்தனர்.

கிரேக்கத்தில் கி.பி. 2ம் நூற்றாண்டில் “ஹிப்போக்ரேடஸ்” என்பவரின் மாணவரான “அரிடாயஸ்” என்பவரே இந்நோய்க்கு “டயபட்டிக்” எனப்பெயரிட்டனர்.

“மெலிட்டிஸ்” என்றால் தேன் என்று பொருள்.

ஹோமானியர்கள் இந்நோயினை ”பெலிட்டிஸ்” என அழைத்தனர்.

அரேபிய வைத்தியரான அழுசினா தேன் போன்ற ஏதோ ஒன்று சிறுநீரில் வெளியாகிறது எனக் கூறினார்.

பாரத தேசத்தின் புகழ்பெற்ற சரகர், சஸ்ருகர் என்ற வைத்தியர்கள் நீரிழிவு நோயை பிரமேகம், மதுமேகம் எனப் பெயரிட்டமைத்தனர்.

கி.மு. 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னமேயே மனித இனம் நீரிழிவு நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருந்ததாகத் தெரியவருகின்றது.

கெபிப்திலேயுள்ள பழைய சுவடுகளில் இந்நோயைப் பற்றிய குறிப்புக்கள் காணப்படுகின்றன.

அத்தகைய சுவடுகளில் ஒன்றை ஆங்கிலத்திலே மொழி பெயர்த்தார்கள்.

.அச்சுவடியில் நீரிழிவு நோய் பற்றியும் அதற்கான மருந்துகளும் .அச்சுவடியில் கூறப்பட்டிருந்தது.

1974ம் ஆண்டு உலகிலே 13 கோடி மக்கள் நீரிழிவு நோயாளர்களாய் இருந்தார்கள் எனக் குறிப்புக்கள் கூறுகின்றன.

மேலும், கனடாவில் 1000 மக்களை எடுத்துப் பரிசோதித்துப் பார்த்தபோது இவர்களில் 50 பேருக்கு இந்நோய் இருந்ததுவும் பிரான்சில் இ.ஃ.தேபோல் 1000 மக்களை எடுத்துச் சோதனை செய்து பார்த்தபோது 10 பேருக்கு இவ்வியாதி இருப்பதுவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

சென்னை நகரில் மருத்துவமனையொன்றில் நீரிழிவுப் பிரிவில் கடமையாற்றும் டாக்டர் கணேசன் அவர்களுக்கு இந்த நீரிழிவு நோய் இருப்பதாகவும், இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு தான் 35 ஆண்டுகள் வாழ்வதாகவும் டாக்டர் கணேசன் அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

மேலும், உலகிலேயே சிறந்த உதைபந்தாட்ட வீரரான “டேனிமார்க்ரேயின்” என்பவரும், நடிகை எலான்ஸ்டிரிக் பொப் பாடகர் மேரி வில்ஸன் நோபல் பரிசு பெற்ற பேராசிரியர் ஜோர்ஜ் பிச்சட் போன்றோரும் நீரிழிவு வியாதிக்கு ஆளானவர்கள்தாம்.

இருந்தாலும் இவர்கள் தங்களது நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொண்டு வாழ்ந்து வான்புகழ் பெறவில்லையா? இதனை நாம் மனதிலே கொள்ள வேண்டும்.

1890க்குப் பிறகு ஆராய்ச்சிக்காக விலங்குகளின் கணயம் அகற்றப்பட்ட பொழுதே இந்நோயின் தன்மைகள் நன்று அறியப்பட்டன.

மேலும், 1922ம் ஆண்டு பாண்டிங் பெஸ்ட் என்ற இரு அறிவியலாளர்களின் இன்சலின் கண்டுபிடிப்பிற்குப் பிறகு சிகிச்சை முறையில் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன.

புதுப்புது மாத்திரைகள் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக, அதாவது இனிப்புக்குப் பதிலாக பாவிக்கக்கூடிய இனிப்பைத் தரும் செயற்கைப் பொருட்கள், வலியின்றி ஊசி போட்டுக்கொள்ளும் பக்கெட் பேனா ஊசிகள், உடனுக்குடன் இரத்தக் குளுக்கோசை (இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைச் சோதித்து) கண்டுபிடிக்க உதவும் திடீர்ச் சோதனைக் கருவிகள்.

எனப் பலப்பல முன்னேற்றங்களும் செயற்கைக் கணயம் பற்றிய ஆய்வுகளும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.

இந்நோய் பெரும்பாலும் நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கே வருவதாகவும்,

அதுவும் பெண்களைவிட ஆண்களுக்கே அதிகம் வருவதாகவும் அறியப்பட்டுள்ளது.

இது நாற்பது விகிதம் பரம்பரையைச் சார்ந்தே வருகிறது எனவும் அறியப்பட்டுள்ளது.

இருந்தும் இந்நோய் குழந்தைகளுக்குக்கூட வரலாம்.

## நோயின் தன்மை

இந்நோய் பற்றி அலபோதி வைத்தியம் (ஆங்கில வைத்தியம்) ஒருவகையான அடிப்படைக் கருத்தினையும்,

எமது முன்னோர்களின் வைத்தியமான சித்தம், ஆயுள்வேதம், யூனானி போன்ற வைத்திய முறைகள் வேறு ஒரு வகையான அடிப்படைக் கருத்தினையும், கொண்டுள்ளதை நாம் இங்கு குறிப்பிடாமல் இருக்க முடியாது.

இந்நோய் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால் அதனை அறவே இல்லாமல் செய்துவிட முடியாது. கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம் என்று கூறுகிறது அலபோதி வைத்தியம். ஆனால், சித்த ஆயுள் வேதமோ கவனமாக இருந்தால் அறவே இல்லாமல் செய்துவிடலாம் என்று கூறுகின்றது.

இதுபற்றி தமிழ்நாடு ராய்புர நீரிழிவு ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் விரிவுரை நடத்திய டாக்டரிடம் நான் கேட்டபோது அந்த டாக்டர், பின்வருமாறு கூறினார். “நான் அலபோதி வைத்தியம் மட்டும்தான் படித்துள்ளேன். இந்த வைத்திய முறை நீரிழிவு வியாதி பற்றி பல ஆராய்ச்சிகளைச் செய்துள்ளது. இன்னும் பல ஆராய்ச்சிகளைச் செய்துகொண்டு வருகிறது. இதுவரை இந்நோய் வந்தால் அதனைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாமே தவிர அறவே இல்லாமற் செய்துவிட முடியாது” எனக் கூறினார்.

சித்த ஆயுள் வேதமும், யூனானியும் நீரிழிவு வியாதி வந்தவர்கள் கவனமாகச் சிகிச்சை முறைகள் மேற்கொண்டால் இல்லாமற் செய்துவிடலாம் எனக் கூறுகிறது.

இன்னும் ஒரு சிலர் கணம் முற்றாக இயங்காத நிலை, சற்று இயங்கும் நிலை என இரண்டாகப் பிரித்து முற்றாக இயங்காத கணம் தீர்த்தை ஒன்றும் செய்ய முடியாதென்றும், சற்று இயங்கும் கணம் தீர்த்தை கவனமாக இருந்து இயக்கிக் கொண்டிருக்கலாம் என்றும் கூறியிருப்பது இங்கு கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய ஒரு விடயமாகும்.

சித்த ஆயுள் வேதம் அதிலும் குறிப்பாக பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவரான தேரையர் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்.

அறுசுவையுண்டியென்பது தற்செயலாக ஏற்பட்ட ஒன்றல்ல.

இது திட்டமிடப்பட்ட ஒரு உணவு முறையே.

ஒவ்வொரு சுவையும் எமது உடலிலேயுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் தேவையான காரணியாகும்.

இதனை வேறு ஒரு வகையாகக் கூறுவதாயின் ஒரு மோட்டார் வண்டி (கார்) சரியாக இயங்குவதற்கு பெட்டுரோல், இன்ஜின் ஓயில், பிரேக் ஓயில், கியர் ஓயில் போன்ற பல ஓயில்கள் தேவைப்படுவதுபோல எமது உடலின் உறுப்புக்கள் சரியாக இயங்குவதற்கு அறுசுவைகளும் தேவைப்படுகின்றன.

“கணம் என்ற எமது உள்ளஞ்சூப்பு” “இன்சலின்” என்ற நீரினைச் சுருந்து எமது உணவினைச் சக்தியாக மாற்றமடையச் செய்ய உதவுகின்றது.

இந்தக் கணம் இயங்க அறுசுவைகளுள் ஒன்றான கசப்புத் தேவை.

இந்தக் கசப்பு பாகற்காய், திராய் போன்றவற்றை உணவோடு சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் கிடைக்கின்றது. இவ்வாறு

உப்பும், புளிப்பும் உமிழ்நீர் சுரக்க உதவும்.

உமிழ்நீரில் உள்ள “தயாளின்” எனும் நொதிப்பொருள் உணவில் உள்ள மாப்பொருளை சர்க்கரைப் பொருளாக மாற்றமடையச் செய்ய உதவுகின்றன.

இனிப்பும், உறைப்பும் வேறு ஒரு வகையில் உதவுகிறது. ஆனால் இந்த அறுசுவையும் கூடிக்குறையும்போதுதான் பிரச்சினை உருவாகின்றது.

கசப்பு எனும் சுவையை அறவே விட்டுவிட்டோம். இனிப்பினை அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டோம்.

பரம்பரைத் தொடரிலே கசப்பு அறவே இல்லாத போய்விட்ட படியால் கணம் தீர்த்தின் இயக்கமும் குறையத் தொடங்கிவிட்டது. அதனால் இன்சலின் சுரப்புக்குத் தட்டுப்பாடும் ஏற்பட்டுவிட்டது எனலாம்.

கசப்பிற்கும் இன்சலினுக்கும் இடையே தொடர்புண்டு என்பதற்குப் பின்வரும் ஆய்வினை உதாரணமாகக் கூற முடியும். “ஜெய்ப்பூரில்” உள்ள ராஜஸ்தான் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சிப் பிரிவு பாகற்காயில் இருந்து இன்சலினைப் போன்ற “பாலிப்பெட்டைப்பீ” எனும் மருந்தொன்றைப் பிரித்தெடுத்திருக்கின்றது.

இம்மருந்தில் இன்சலினில் உள்ள எல்லாத் தன்மைகளும் அமைந்திருக்கிறது என அந்த ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

மேலும், கணம் தீர்த்தை இயக்கத்தை உண்டாக்கிவிட்டால் நீரிழிவு வியாதியைப் போக்கிவிடலாம் என்பது பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவரான தேரையர் கருத்தாகும்.

நீர்மிலு வியாதி பற்றி ஆங்கில வைத்தியத்தின் அடிப்படை பின்வருமாறு அமைகிறது.

1. பாங்க் ரியாஸ் (கணயம்) என்ற உறுப்பு அதன் சுரப்பு நீரான இன்சலினேஷன் சுரக்கவில்லை.
2. இதன் காரணமாக இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிக்கிறது.
3. அளவுக்கதிகமான குளுக்கோஸ் சிறுநீரில் கலந்து வெளியாகிறது.
4. இதுவே “பயட்டஸ்” என்னும் நீர்மிலு நோயாகும். இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரித்தால் உடலின் உள்ளுறுப்புக் களான இருதயம் இரத்தக்குழாய்கள், நரம்பு மண்டலம், சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல் போன்ற உறுப்புக்களுக்குப் பாதகத்தை ஏற்படுத்தும்.
5. கடைசியில் உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கும்.

அலபோதி வைத்தியமான ஆங்கில வைத்தியம் இந்நோயைப் பற்றித் தொடர்ந்து ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டபடி இருப்பதால் அலபோதி வைத்தியக் கருத்தின்பக்கம் நாம் நம்பிக்கை வைப்பது இயற்கையே.

## நோய் வருவதற்கான காரணங்கள்

இந் நோய் வருவதற்கான காரணங்களைப் பின்வருமாறு தொகுத்துக் கூறுமுடியும்.

1. பரம்பரை.
2. உழைப்பில்லாமலிருந்துகொண்டே உண்ணுதல்.
3. அளவுக்கதிகமான உழைப்பு.
4. மனக்கவலை.
5. உணர்ச்சிவசப்படுதல்.
6. திழர்த் திழரென ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
7. விந்துப்பை நோய்கள்.
8. அளவுக்குமிஞ்சிய உடலுறவுப் பழக்கம்.
9. அஜீரணம், மலசிகிக்கல்.
10. சரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்.
11. மலம், முத்திரம் போன்றவற்றை அடக்குதல்.
12. அசெளாகரியம்.
13. வெயிலில் அலைதல்.
14. சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகமாக உண்ணுதல்.
15. மலேரியா, புழு, டைபோயிட் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படுதல்.
16. குளிக்காமல் இருத்தல்.
17. சிறுதாரத்தையும் நடக்க அஞ்சி வாகனத்தில் செல்லுதல்.
18. சிறுநீரை வெளியேற்றும் மருந்துகளைப் பாவித்தல்.
19. கற்பினிகளுக்கு பிரசவக் காலத்தில் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
20. தாய்க்கும், தந்தைக்கும் இந்நோய் இருந்தால் பிள்ளைக்கும் இந்நோய் வர வாய்ப்புண்டு.
21. அடிக்கடி பெருமுச்சு.
22. அடிக்கடி தலைவலி வருதல்.
23. இளமையில் முதிய உணர்வு. போன்றவைகள் இந்நோய் வரக் காரணமாக அமையலாம்.

ஆழுயில்வேத நாலின் பாடலோன்று நீரிழிவு நோயைப்பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகின்றது.

1. மேகமலை நீரிழிவு  
வரும் வீத்தை வீளம்புகிறேன்  
முன்செய்த கன்மம் தன்னால்  
தாகமுடன் மதுர பதார்த்தங்கள்  
நன்றாய்த்தான்  
புசிக்கையாலும்,  
  
முட்டணம் தான்  
போக மிஞ்சகையினாலும்  
தயிர், மோர், நெய், பால்  
வேகமாய்ப் புசிக்கையாலும்  
கொழுந்திறைச்சீயென்று  
  
உண்கையாலுவர்  
நீருண்கையாலே
2. ஆசையுடன் சீரு  
வழுகலங்காய் தன்னை  
அதிகமாய் உண்டாலும்  
காலந்தப்பாய் போசனங்கள்  
செய்தாலும்  
நடையலைச் சல்போதையிருந்தாலும்

கண்வீழிக்கையாலும்  
தேசமதிற்பல நீருண்கையாலே  
சீரந்தன்னிற் குடுக்கங்  
கொண்டுடனே ரத்தும்  
சோதித்து வேகமதிகமாய்  
தோன்றித்  
தொல்லை செய்யும் நீரிழிவு

பாடவின் விளக்கம் வருமாறு,

முன் செய்த கன்மம் அதாவது, முன்வினைப்பயன் இதனைப் பரம்பரையென்றும் எடுக்கலாம்.

அதிக தாகத்துடன் இனிப்பான பானங்கள் அருந்துதல்.  
இனிப்பான பதார்த்தங்கள் புசித்தல்.

போகம் மிதமிஞ்சுதல், தயிர், மோர், நெய், பால் என்பவற்றை வேகமாய்ப் புசித்தல்.

இறைச்சி உண்பதாலும், உவர்நீர் உண்ணல், வழுதிலங்காய் அதிகமாய்ப் புசித்தல்.

காலந்தவறி உணவு உண்ணல்.

நடை அலைச்சல், போதைப் பொருள் உண்ணல், அதிகமாய்க் கண்விழித்தல், இருகையால் நீருண்ணல், அதிகமான குடு உடலில் ஏற்பட்டாலும் தொல்லை தரும் நீரிழிவு; எனக் கூறுகிறது.

## நோயின் வகை

நீரிழிவு நோயினை முன்று வகைப்படுத்திய தேரையர் பின்வருமாறு கூறுகிறார்.

“நீரிழிவினை, குணத்தை  
நீயறிய விரித்துச் சொல்வாம்.  
நீரினைப் பெருக்கல் ஒன்று  
நீரினை மறுக்கல் ஒன்று  
நீரிழிவுடனே கொல்லும்  
நீர்ச் சொட்டு வினைகள் ஒன்று”

இப்பாடலினைப் பின்வருமாறு பொருள் கொள்ள முடியும்.

1. நீரினைப் பெருக்கல்.
2. நீரினை மறுக்கல்
3. நீரிழிவு.

இதனை ஆங்கிலத்தில்,

1. Excessive of Urine.
  2. Suppression of Urine.
  3. Diabetes.
- எனக் கூறலாம்.

டாக்டர் தூர்காதாஸ் எஸ்.கே. ஸ்வாமி (Rimp) (Siddha) தனது “நீரிழிவுக்கு நிகரற்ற வைத்தியம்” எனும் நூலில் இவ்வியாதி 24 வகைப்படும் எனக் கூறியுள்ளார்.

நீரிழிவு பற்றி “ஆத்மராஷாமிர்தம்” எனும் நூல் பின்வருமாறு கூறுகிறது.

கோதயர் கலவியை  
வீரும்புவதால் மூலத்தீல் கனல்  
மிகுந்து மேகங்ஜினீத்து  
சிரம்வரை வெந்து உருகி  
தாது கெட்டு, யாக்கை  
நரம்புகளைல்லாம்  
பலம்குறைந்து பிரயேகநீர்  
  
எனக் கூறியுள்ளார்.

மேலும் இந்நோய் பரம்பரைப் பணக்காரர்கள், வசதியாக வாழும் அரசியல்வாதிகள், அமைச்சர்கள், அரசாங்கப் பதவி வகிப்பவர்கள், கதாசிரியர்கள், கவிஞர்கள், டாக்டர்கள் போன்றோருக்கு வர அதிக வாய்ப்புக்கண்டு.

இவ்வியாதி பின்தங்கிய நாடுகளைவிட முன்னேற்றம் அடைந்து காணப்படும் நாடுகளில்தான் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, பிரான்ஸ், கனடா போன்ற நாடுகளில் ஆயிரம் பேருக்கு இருபது பேர் எனும் விகிதத்தில் உண்டு என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

40 - 65 வயதிற்குட்பட்டவர்களை இந்நோய் அதிகமாகத் தாக்கும்.

சிலவேளை சிறுவர்களுக்குக்கூட வரலாம்.

(ராய்புரத்து மருத்துவமனையில் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பன்னிரெண்டு வயதுச் சிறுமியை நான் பார்த்தேன்)

இ.தேபோல மெலிந்த தேகம் உள்ளவர்களைவிட தடித்த தேகம் உள்ளவர்களை இந்நோய் அதிகம் பாதிக்கும்.

கலப்புத் திருமணம் செய்தவர்களுக்கு ஒன்பது முதல் பதினாலு விகிதம் வரை இந்நோய் காணப்படுகிறது.

சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கும் இந்நோய் உண்டு.

தம் வழக்கத்திற்கு மாறாக உணவு முறையை திட்டென மாற்றிக் கொள்பவர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்படலாம்.

பிற நாடுகளுக்குச் சென்று வளமான வாழ்க்கை வசதிகளைப் பெற்றுக் கொண்டவர்களில் 23 முதல் 45 விகிதம் வரை இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இந்தியாவில் பத்து சதவீதமான சிறுவர்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

ஆண்பிள்ளைகளுக்கு 12, 13 வயதிலும் பெண் பிள்ளைகளாயின் 10 வயதிலும் இந்நோய் பாதிக்கின்றது.

சிறுவர்களுக்கு வரும் நீரிழிவு நோய் பரம்பரை காரணமாக வருவதாகக் கூற முடியாதுள்ளது.

குழந்தைகளுக்கும் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளது. எனப் பிரான்சிய ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

230 இளம்வயதினரிடையே நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளின் பின்பே இம் முடிவு எடுக்கப்பட்டது. கர்ப்பப்பையில் குழந்தை இருக்கும் போதே போதிய ஊட்டச்சத்து கிடைக்காததன் காரணமாகவே அவர்களுக்கு நீரிழிவு ஏற்படுகின்றது. என

சிறுவயதில் உண்டாகும் அம்மைநோய் சரியான முறையில் குணப்படுத்தப்படவில்லையாயின் அச்சிறுவர்களுக்கு நீரிழிவு வியாதி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

இன்று உலகம் முழுவதிலுமுள்ள மக்களில் பத்துக்கோடிக்கு மேற்பட்டவர்களை இந்நோய் பாதித்துள்ளதாக ஜெனிவாவில் உள்ள உலக சுகாதார நிறுவனம் அறிவித்துள்ளது.

அடுது ஆண்டுகளுக்குமுன் வளர்முக நாடுகளில் ஆறு கோடி நீரிழிவு நோயாளர்கள் இருந்தார்கள் என்றும் மேற்படி ஜெர்மன் நிறுவனம் கூறுகின்றது.

இன்று இலங்கையில் பத்து சதவீதத்திற்கு மேற்பட்டோருக்கு இந்நோய் உள்ளதாகவும்,

நிறைகுறைவாகப் பிறக்கும் பிள்ளைகளில் 80 சதவீதமாணோருக்கு நீரிழிவு நோய் வருகிறது எனவும் பேராசிரியர் பிரியாணி சொய்சாவின் புதிய தகவல்கள் கூறுகின்றன.

உலக சுகாதார நிறுவனமும், சர்வதேச நீரிழிவுச் சம்மேளனமும் (ஐ.டி.எப்) நீரிழிவு சம்பந்தமான பல ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு வருவதுடன் இந்நோய் பயங்கரமான முறையில் மக்களை பிடித்து வருவதாகவும் தெரிவிக்கின்றன.

கைத்தொழில் நாடுகளிலுள்ள உயிர்கொல்லி நோய்களில் மூன்றாம் இடத்தை வகிக்கும் இந்நோய் மத்திய கிழக்கு நாடுகள், தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகள், கிழக்கு மத்தியதரைக் கடற் பிராந்தியம் மற்றும் பசுபிக் பகுதியில் வாழும் பலரைப் பாதித்துள்ளது.

மேற்கூறிய பகுதிகளில் 20 சதவீதத்திற்கு அதிகமானவர்களை இந்நோய் பாதித்துள்ளதாகவும் இது இன்னும் பலமடங்கு

## நோயின் அறிகுறிகள்

01. நானுக்கு நான் உடல் மெலியும்.
02. சருமம் வெளுக்கும்.
03. கால் கைகளில் சூடு உண்டாகி இலேசான காந்தல் இருக்கும்.
04. தாகம் மிகுதியாகி நா, தொண்டை என்பன வரட்சியாக இருக்கும்.
05. சோம்பல் மிகுதியாகி இரவும் பகலும் ஒரே தூக்கமாக இருக்கும்.
06. வாயானது எப்பொழுதும் புளிப்புச் சுவையுடனேயே இருக்கும்.
07. கண் பார்வை வரவரக் குறைந்து கொண்டு போகும்.
08. சருமத்தில் சாம்பல் பூத்து வெடித்துச் சொறி ஏற்படும்.
09. பல்லீருகளில் அடிக்கடி இரத்தம் வரும், பல் விழவும் ஆரம்பிக்கும்.
10. சிறுநீர் கழிக்கும்போது இலேசான வலியும், அரிப்பும், பசபசப்பும் இருக்கும்.
11. சிறுநீர் கழித்த இடத்தில் வெண்ணிற நூரை தோன்றும்.
12. நாவற்சியோடு வாய் நாற்றமும் இருக்கும்.
13. உடலுறவில் விருப்பமின்மை ஏற்படும்.
14. எடை குறையும்.
15. அடிக்கடி சிறுநீர் கழியும்.
16. அடிக்கடி நச்சக் கிருமிகளால் இன்.பக்ஷன், புண், அரிப்பு என்பன உண்டாகும்.
17. கை கால்கள் மரத்துப் போகும்.
18. தலைமயிர் உதிரத் தொடங்கும் அல்லது சிக்காகும்.
19. உடலில் அழுக்குச் சேரும். அதாவது உடலில் எந்தெந்தப் பக்கங்களில் பிற உறுப்புடன் இணைக்கப் பட்டுள்ளதோ அந்த இடுக்குகளில் அழுக்குச்சேரும்.

20. அதிகமாக வியர்த்துக் கொண்டே இருக்கும்.
21. உடம்பு கனமாக இருப்பதுபோன்ற உணர்வு ஏற்படும்.
22. விறுவிறுவென முடி வளரும்.
23. நகம் வேகமாக வளரும்.
24. குளிர்ச்சியான பொருட்களில் அதிகம் ஆசை ஏற்படும்.
25. நினைத்தபோதெல்லாம் காய்ச்சல் ஏற்படும்.
26. அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு.
27. சாப்பிட்ட உணவு செமிக்காமல் இருத்தல். அல்லது அடிக்கடி பசியெடுத்தல்.
28. உடலில் உள்ள சதை அழுகுதல்.
29. உடலில் கட்டிகள் அல்லது கொப்புளம் ஏற்படல்.

## நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டியவை

இருவருக்கு நீரிழிவு வியாதி இருப்பதாகத் திட்டமாக அறிந்து கொண்டபின் நான்கு விடயங்களில் அவர் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.

1. நோய் பற்றிய அறிவு.
2. உணவுக் கட்டுப்பாடு.
3. மருந்துப் பாவனை முறை.
4. தேகப் பயிற்சி.

இந்த நான்கு விடயங்களிலும் மிகமிகக் கவனமாக இருந்து கொண்டால் நோயின் தாக்கம் எதுவுமின்றி நூறு வருடங்கள் கூட வாழலாம்.

முதலில் நோய் பற்றிய அறிவு என்ன என்று பார்ப்போம்.

## 1. நோய் பற்றிய அறிவு

நீரிழிவு வியாதிக்குக் காரணம் அதிக கலோரிகள் அடங்கிய உணவுகளே.

இந்த வகை உணவினை அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் இன்சலினைச் சுரக்கின்ற சுரப்பிகள் அளவுக்கு அதிகமாக உழைக்க வேண்டி ஏற்படும்.

நாட்கணக்கில் இந்த நிலைமை நீடிக்குமாயின் தனது அளவுக்கு அதிகமான உழைப்பினால் இச்சுரப்பி (கணயம்) சோர்வடைந்து போகிறது. இதனால் கணயம் தெவையான அளவு இன்சலினைச் சுரக்காது நின்று விடுகின்றது.

எந்த இயந்திரமும் ஒயாது வேலை செய்துகொண்டிருந்தாலும், அதற்குரிய ஒயில் சரியான முறையில் கிடைக்காது போனாலும், பழுதடைவது சகஜமே.

உடல் உறுப்புக்களும் இந்த விதிக்கு மாறுபட்டதல்ல.

இன்சலின் இல்லாமல் சர்க்கரை உடலுக்குப் பயன்படாமல் சிறுநீரோடு கலந்து வெளியேறுகிறது. இப்படி தொடர்ந்து வெளியேறிக் கொண்டிருந்தால் உண்ணும் உணவால் உடலுக்குச் சக்தி கிடைக்காது. இதனால் உடல் பலவினமடையும்.

இது ஒருபுறமிருக்க,

இந்நோய் தவிர்ந்த வேறு எந்த நோய் வந்தாலும் நோயாளி அந்நோய் பற்றி எதிர்க்க அறிந்திருக்காவிட்டாலும் பாதகம் எதுவுமில்லை.

ஆனால் நீரிழிவு நோயாளி அந்நோய் அறிவு இல்லாமல் பலவகையான துண்பத்திற்குள் ஆளாக வேண்டியேற்படலாம். உதாரணமாக,

வேறு ஒரு நோய் எமக்கு ஏற்பட்டால் அதனை டாக்டரிடம் காட்டி மருந்து எடுத்துப் பாவித்தால் சில வேளை அந்நோய் எம்மை விட்டுப் போய்விடும்.

சிலவேளை திரும்பவும் வரலாம். ஆனால் நீரிழிவு நோய் வந்தால் இந்நோயிலிருந்து தப்பி ஓடிவிட முடியாது.

இந்நோய் நாம் இறக்கும்வரை அது எம்முடனேயே இருக்கும். இ.டேவேளை நீரிழிவு ஒரு நோயல்ல எனக் கொண்டாலும் கூட இந்நோய் வேறுபல நோய்களுக்கும் காரணமாகலாம். அதாவது வேறுபல நோய்கள் வருவதற்கு ஊக்கியாக அமையும் என ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

உதாரணமாக நீரிழிவு நோய் உள்ள ஒருவருக்கு இருதய நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்புக்கள் அதிகம் என்கிறார்கள் வைத்தியர்கள்.

எனவேதான் இந்நோய் பற்றிய அறிவு அவசியமாகின்றது. அதாவது,

1. இந்நோய் ஏன் வருகிறது?
2. இந்நோய் வந்தவர்கள் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்?
3. இந்நோயாளர்களின் உணவுமுறை எவ்வாறு அமைய வேண்டும்?
4. எவ்வகையான மருந்துகளை இவர்கள் பாவிக்க வேண்டும்?
5. இந்நோய் தண்ணில் கூடியுள்ளதா குறைந்துள்ளதா என்பதை எவ்வாறு அறியலாம்?

உதாரணமாக,

எமது உள்ளஞாப்புக்களுள் “கணயம்” என்ற ஒரு உறுப்பு “இன்சலின்” எனும் திரவத்தைச் சுரக்கின்றது. கணயம் அதனைச் சுரக்காவிட்டால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது.

கணயம் இன்சலினைச் சுரக்காது எனக் கண்டின் இன்சலின் தேவையேற்படாத உணவுகளைச் சாப்பிடவும், இன்சலின் அதிகமாகத் தேவைப்படும் உணவுகளைச் சாப்பிடாது தவிர்த்துக் கொள்ளவும், இது பற்றிய அறிவு தேவைப்படுகின்றது.

உதாரணமாக நீரிழிவு நோயாளி கதலி வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம் எனவும்,

பப்பாளிப்பழம் சாப்பிடலாம் எனவும்,

பேர்ச்சம்பழம் சாப்பிடலாம் எனவும்,  
தேன் கூடச் சாப்பிடலாம் எனவும் ஒரு சிலர் கூறுவார்கள்.

இந்த நூலை நான் எழுதிக்கொண்டிருக்கும்போது நீரிழிவு நோய் உள்ள எனது நன்பர் ஒருவர் எனது வீட்டிற்கு வேறு ஒரு வேலையாக வந்திருந்தார்.

தற்செயலாக இந்நோயாளர் பழம் சாப்பிடுவது சம்பந்தமான கதை வந்தபோது அவருக்கு டாக்டர் எல்லாவகையான பழங்களையும் சாப்பிடலாம் எனக் கூறியதாகக் கூறினார்.

நான் ராய்புரம் நீரிழிவு ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் தலைமை வைத்தியரிடம் எங்கள் ஊர் டாக்டர்கள் பப்பாளிப்பழம், வாழைப்பழத்தில் கதலி வாழைப்பழம் என்பன போன்ற பழங்களைச் சாப்பிடலாம் என்று கூறுகிறார்கள். நீங்களோ எந்தப் பழத்தையும் சாப்பிடக்கூடாது என்று கூறுகின்றீர்கள். இதில் எது சரியெனக் கேட்டேன்.

இதற்கு, அவர் இந்நோய் பற்றிய அறிவு நோயாளிக்கு அவசியம் எனக்கூறி விளக்கமளித்தார்.

இந்நோயாளி மலச்சிக்கல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. மலச்சிக்கல் வேறுவேறு நோய்களைக் கொண்டுவர ஏதுவாக அமையலாம்.

எனவேதான் மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காகவும், இனிப்புத்தன்மை குறைந்த பழச்சத்தும் உடலுக்குத் தேவை என்பதனாலும் நீர்த்தன்மை கூடிய பப்பாளிப்பழம் போன்ற பழங்களில் சில துண்டுகளைச் சாப்பிடுமாறு டாக்டர் கூறியிருப்பார். அதற்காக ஊரிலுள்ள பப்பாளிப்பழம் எல்லாவற்றையுமோ அல்லது ஊரிலுள்ள பூம்பழம் (இந்தியாவில் கதலி வாழைப்பழத்தை பூம்பழம் என்றே அழைக்கிறார்கள்) எல்லாவற்றையுமோ சாப்பிடலாம் என்பதுவோ பொருளால்ல எனக் கூறினார்.

பொதுவான விதியாக பழங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வது நல்லது எனக் கொள்ள வேண்டும்.

இ.:தே போன்றுதான், நீரிழிவு நோயாளிகள் முகத்திற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோமோ அவ்வளவு முக்கியத்துவம் காலுக்கும் கொடுக்கவேண்டும் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

அதாவது முகத்தை ஒருநாளைக்கு இரண்டு முன்று தட்டை கழுவி துப்பரவாக, அழகாக பழபழப்பாக வைத்திருப்பதுபோல காலையும் கழுவித் துப்பரவாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

துப்பரவாக வைத்துக் கொள்வது மட்டுமல்லாமல் காலில் செருப்பு அணிவதைவிடச் சப்பாத்து அணிந்து கொள்வது சிறப்புடைத்து.

ஏனெனில் நீரிழிவு வியாதி உள்ளவருக்குக் காயம் அல்லது சிரங்கு ஏற்பட்டால் குணமடைவது சிரமமான ஒரு காரியமாகும்.

எனவேதான் சிரங்கு, புண், காயம் ஏற்படாதிருக்க காலைத் துப்பரவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதனால்தான் காலை முடிப் பாதுகாக்கின்ற சப்பாத்து, செருப்பைவிட நல்லதல்லவா?

இதனைப் புரிந்து நடந்துகொள்ள இந்நோயாளிக்கு நோய் பற்றிய அறிவு அவசியமாகின்றது.

இந்நோயாளிக்கு நோய் பற்றிய அறிவு அவசியம் என்பதற்கு மேலும் ஒரு உதாரணத்தை இங்கு எடுத்துக் காட்ட முடியும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் காய்கறிகளை விரும்பிச் சாப்பிடலாம். அதாவது நார்ச்சத்துக் காய்கறிகளை சாப்பிடுவது நல்லது எனக் கூறப்பட்டுள்ளது என்பதற்காக தோல் வியாதியுள்ள நீரிழிவுக் காரர்கள், கிரந்தியுள்ளவர்கள் கத்தரிக்காயை அளவுக்கத்திகம் சாப்பிடலாமா?

நீரிழிவு வியாதியுள்ளவர்கள் மீன் சாப்பிடலாம் என்று கூறப்பட்டுள்ளது என்பதற்காக கீரி மீனையும், குரை மீனையும் அளவுக்கத்திகமாகச் சாப்பிடலாமா?

கிரந்தி உடற்பாங்குள்ள நீரிழிவு வியாதிக்காரர்கள் மேற்படி மீன், இறால், நண்டு போன்றவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தவிர்க்காது சாப்பிட்டால் உடலில் சொறி, சிரங்கு ஏற்பட்டு ஆறு (குணமாக) நீடித்த நாள் எடுக்கலாம். சிலவேளை எதிர்பாராத விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

எனவேதான் இந் நோயாளிகள் இந் நோய் பற்றிய அறிவுள்ளவர்களாக தன்னையும் தன் உடல் தன்மைகளையும் உணவுகளின் குணங்கள் பற்றியும் அறிவுள்ளவர்களாகத் தன்னை நாளடைவில் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் பற்றி தினசரிப் பத்திரிகைகளில் அடிக்கடி கட்டுரைகள் வெளிவருகின்றன.

எத்தனையோ நூல்கள் வெளிவந்துள்ளன.

வாணொலியிலும், தொலைக் காட்சியிலும் இது பற்றிய செய்திகளும், விவரணங்களும் இடம்பெறுகின்றன.

சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் இவைகளைப் பார்த்தும், படித்தும், கேட்டும் அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

மேலும், இந்நோய் ஏற்படக் கிட்டத்தட்ட 28 காரணங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன.

இவற்றுள் எந்தக் காரணம் தனக்கு இந்நோய் ஏற்படக் காரணியாக இருந்தது என்பதை இனங்கண்டு அவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

இதற்கு இந்நோய் பற்றிய அறிவு அவசியமாகின்றது.

மேலும், தினசரியொன்றிலே “நீரிழிவு வியாதிக்கு மருந்து” எனும் தலைப்பில் கட்டுரையொன்று வெளிவந்திருந்தது.

அதிலே கரட்டைத் துண்டுண்டாக வெட்டி மேரில் போட்டுச் சாப்பிட்டு வர வியாதி கட்டுப்படும் என்று எழுதப்பட்டுள்ளது.

இந்த இடத்தில் ஒரு வியத்தை நாம் மனத்தில் கொள்ள வேண்டும். நீரிழிவு வியாதியுள்ள ஒருவர் கிழங்கு பற்றிக் கூறும்போது “கிழங்கில் கருணையன்றி வேறேதனையும் புசியேல்” எனக் கூறியுள்ளார்.

இந்த இடத்தில் நான் கூறும் அறிவுரை என்னவெனில், கருணைக்கிழங்கையும் புசிக்காது விட்டுவிட்டு கிழங்கென்று வரும் எதனையும் புசிக்கக்கூடாது. என்பதினைப் பூட்கையாக எடுத்துக்கொண்டால் ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை.

இப்படி வரும்பொழுது கரட் கிழங்கும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதே. அதை மருந்தென்று யார் சொன்னாலும் நாம் தொடக்கூடாது. இந்த மருந்தைச் சாப்பிடாது விட்டால் நோய் நீங்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை. எனத் திட்டமான ஒரு கொள்கையை நாம் உண்டாக்கிக் கொண்டால் தட்டுத்தடுமாறிச் செல்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மேலும், ஒருசிலர் சோறு சாப்பிடக்கூடாது, பான் சாப்பிடலாம் என்பார்கள்.

சோறு சாப்பிடக்கூடாது என்று எந்த டாக்டரும் கூறுமாட்டார்.

சோற் றின் அளவைக் குறைத்து கறியின் அளவைக் கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

இதனை எனது பாணியில் சொல்வதானால் “சோறும் கறியும்” என்றில்லாமல் “கறியும் சோறும்” என்றாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவைப் பொறுத்தவரை சிறப்பான விதிக்குள் போகாமல் பொதுவான விதிக்குள் நின்றுகொள்வது நல்லது.

உதாரணமாக,

1. கிழங்கென்று வரும் எதனையும் சாப்பிடக்கூடாது.
2. இனிப்பென்று வரும் எதனையும் தொடக்கூடாது.
3. நார்ச்சத்து உணவுப் பொருட்களை விரும்பி உண்ண வேண்டும்.

இத்தகைய அறிவைப் பெற்றுக் கொண்டால் கண்டது கடியது என எல்லாவற்றையும் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்தும்,

எதைச் சாப்பிட வேண்டுமென்று திட்டமாக அறிந்து சாப்பிடவும் தேவையான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மருந்தென நினைத்து எதை எதையோ சாப்பிட்டு வியாதியைக் கூட்டிக் கொள்ளாமலும் பாதுகாப்பாக வாழ்வதற்கு அறிவு அவசியமாகின்றது.

இந்த விடயத்தில் நாம் திட்டமான தெளிவான அறிவுள்ளவர்களாக இருந்தால் நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள முடியும்.

இன்னும் இந்நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணத்தைப் பூரணமாக அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

உதாரணமாக, இரப்பைக்குக்கீழ் முன் சிறுகுடலின் அருகில் அமைந்துள்ள “கண்யம்” கேட்டுவதாலேயே இந்நோய் ஏற்படுகிறது.

அதாவது கண்யத்தில் சுரக்கும் இன்கலின் உடலுக்குத் தேவையான அளவு சுரக்காமலோ அல்லது அறவே சுரக்காமலோ இருக்கலாம்.

இந்த இன்கலின்தான் நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள சர்க்கரை மற்றும் மாப்பொருள்களில் இருந்து சக்தியை வெளிப்படுத்த உதவுகின்றது.

பொதுவாக உணவு இரப்பையை அடைந்தவுடனேயே ஒரு சில நிமிடங்களில் இன்கலின் சுரந்து சக்தியாக மாற்ற உதவுகின்றது.

இந்தச் சுழற்சி வேலையில் தடுமாற்றம் அல்லது மாறுபாடு ஏற்படும் பொழுதுதான் நீரிழிவு ஏற்படுகின்றது.

உடல் வளர்ச்சிக்கும் தகைகள் வேலைசெய்வதற்கும் இன்கலின்தான் சர்க்கரைப் பொருளிலிருந்து சக்தியைக் கொடுக்கின்றது.

கண்யம் வேலை செய்யாதுவிட்டால் அதாவது இன்கலினைச் சுரக்காது விட்டால் இன்கலினை நாம் உணவோடு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக, எமது காரின் பெற்றோல்டாங்கி பழுதடைந்து விட்டதெனின் பெற்றோல் டாங்கியிலிருந்து இஞ்சினுக்குப் பெற்றோல் போகாது என்பதனால்,

தற்காலிகமாக பெற்றோல் வாங்கிய கலனிலேயே வைத்து ஒரு சிறு குளாய்மூலம் இஞ்சினுக்குப் பெற்றோலை அனுப்பி காரை இயக்குகிறோமே அஃதே போலத்தான்,

வேலை செய்யாத கண்யத்தில் இருந்து இன்கலினை எதிர்பாராமல், ஊசி மூலமோ,

அல்லது குளிகைகள் மூலமோ, இன்கலினைப் பெற்றுக் கொள்கின்றோம்.

இஃதே போலத்தான் இன்கலின் தேவையின்றிச் சேமிக்கக்கூடிய அதாவது, சக்தியாக மாறுக்கூடிய உணவினைத் தெரிந்து சாப்பிடுவதோடு;

இன்கலின் தேவையோடு சக்தியாக மாறும் உணவுப் பொருட்களைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணத்திற்காக,

கிழங்கு வகைகளைச் சாப்பிடாமலும்

நார்ச்சத்துப் பொருட்களான அவரை இனத்தைச் சேர்த்தும் சாப்பிடுதலைக் குறிப்பிடலாம்.

இந்த அறிவு நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு மிகமிக அவசியமாகும்.

நீரிழிவு வியாதியஸ்தர் எதைச் சாப்பிடக்கூடாது எதனை எந்தளவு சாப்பிட வேண்டும் என்றெல்லாம் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்று முன்னமேயே எடுத்துக்காட்டியுள்ளேன்.

இதனைச் சற்று விரிவாகப் பார்ப்போம். நோயாளி வழக்கமாகத் தான் உட்கொண்டுவந்த உணவு முறையை திடீரென்று மாற்றிக் கொள்ளாது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாற்றிக் கொள்வதே நல்லது.

எவ்வாறு எனின்,

உட்கொள்ளும் உணவின் மொத்த அளவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்துக்கொண்டு வரலாம்.

முக்கியமாக உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள் இதில் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

இனிப்புப் பண்டங்கள் எதுவாக இருந்தாலும் கண்டிப்பாகத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தேன் சாப்பிடலாம், தேன் சர்வநோய் நிவாரணி.

வெல்லம் சாப்பிடலாம்.

கித்துள் கட்டி சாப்பிடலாம். இதில் சீனித்தன்மை குறைவு என்றெல்லாம் பலரும் கூற நானும் கேட்டிருக்கிறேன்.

எந்தச் சர்வ நோய் நிவாரணியாக இருந்தாலும் இனிப்பென்று வரும் எதனையும் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நார்ச்சத்து உணவுகள் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மையுள்ளதால் நார்ச்சத்து உணவுகளை உணவோடு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உணவில் கொழுப்பு, எண் ணைய் அதிகமாகிவிடாது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உணவைச் சிறுசிறு அளவாக ஒரு நாளைக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து முறை உண்ணல் நல்லது.

காய்கறி வகைகளையும்,

கீரைவகைகளையும் உணவோடு சேர்த்துக்கொண்டு கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக,

கிழங்குவகை, வேர்க்கடலை (கச்சான்) போன்றனவற்றைச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தாகமெடுத்தால் மோர் சாப்பிடலாம்.

ஆனால்,

தயிரைக் குறைத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது.

தயிரில் கொழுப்பு இருக்கும். மோரில் கொழுப்பு இல்லாது போய்விடும்.

நீரிழிவு நோயாளிக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு மிகமிக அவசியமாகும்.

உணவுக் கட்டுப்பாட்டினால் நோய் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்போது மருந்து சாப்பிடவேண்டிய அவசியம் இல்லையென்ற கருத்தும் ஒரு சிலரிடம் உண்டு.

உதாரணமாக டாக்டர் நரேந்திரன் Phd M.S FIC.A, FIC.S அவர்கள் நோய் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்போது மருந்து சாப்பிடவேண்டிய அவசியம் இல்லையெனக் கூறியுள்ளார். இவர் மருத்துவப் பேராசிரியரும்கூட. இவர் கருத்தில் உண்மையில்லையென ராய்புரம் M.T. நீரிழிவு மருத்துவமனை கூறுகின்றது.

அதாவது

ஒரு தரம் ஒருத்தருக்கு இந்நோய் வந்தால் தொடர்ந்து இந்நோய் இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

ஆனால், கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள உணவுக் கட்டுப்பாடு எவ்வளவு அவசியமோ அ.:தேபோல மருந்துப் பாவணையும் அவசியமாகும். நிலைமையைப் பொறுத்து மருந்தின் அளவைக் கூடிக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த இடத்திலே நாம் ஒன்றை மனத்திலே கொள்ள வேண்டும்.

எனது ஆப்த நண்பர் ஒருவர் இருந்தார்.

இவர் பாடசாலை அதிபர்.

எல்லோருக்கும் நல்லவர். நெசாகப் பழகுவார். இவருக்கு நீரிழிவு வியாதி இருந்தது. இவரது தாய்க்கும், தந்தைக்கும் இந்நோய் இருந்தது.

ஹாட்டாக்கினால் இற்றைக்குச் சில வருடங்களுக்குமன் இவர் இறந்து விட்டார்.

இவர் தனது நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவில்லை.

இவர் தனக்கு இந்நோய் இருப்பதை கொஞ்சமும் யோசிக்காமல் கண்டது கடியதையெல்லாம் சாப்பிடுவார்.

ஏன் இப்படி நடந்துகொள்கிறீர்கள் எனக் கேட்டால் “குளிசை” இருக்கிறது பயப்படத் தேவையில்லை என்பார்.

இது பிழையான எண்ணம் என எடுத்துக் கூறினாலும் கேட்க மாட்டார்.

நானும் அவரும் சம வயதுடையவர்கள். விட்டுப் பிரியாத நண்பர்கள்.

இறப்பதற்குச் சற்று நேரத்திற்கு முன்னர் எனது வீட்டில் என்னோடு கைத்துக் கொண்டிருந்துவிட்டுத்தான் போனார்.

இந்த இடத்தில் குளிசையை நம்பி உணவுக் கட்டுப்பாட்டை இழக்கவும் கூடாது. இ.:தேவேளை உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறோம் என்பதற்காக “குளிசையை” கைவிடவும் கூடாது. என்று கூற விரும்புகின்றேன்.

நோய்க் கட்டுப்பாட்டிற்கு மருந்து நான்கில் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டுமே தவிர அதாவது, 1. அறிவு 2. உணவுக்கட்டுப்பாரு 3. மருந்து 4. கேகப் பயிற்சி என்ற நான்கில் ஒன்றுதான் மருந்து. நான்கும் மருந்தல்ல என்பதை மனத்திலே வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

இந்த இடத்தில் இன்னுமொன்றையும் கவனிக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு பெரிய மனிதரின் வீட்டிற்குச் செல்கிறீர்கள் என வைத்துக்கொள்வோம். அதாவது மந்திரி ஒருவரின் வீட்டிற்குச் செல்கிறோம் என வைத்துக் கொள்வோம்.

அவர் நான்கைந்து பேரோடு ம் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்.

உங்களையும் இருக்கச் சொல்லி ம் சாப்பிடச் சொல்கிறார்.

இந்த இடத்தில் நான் நீரிழிவு நோயாளி இனிப்புச் சாப்பிடுவதில்லை எனக்கு சீனி இல்லாமல் ஒரு ம் தாருங்கள் என்று கேட்டு அடம்பிடிப்பது பண்பல்ல.

வாங்கி ஒரு சிறிதை அருந்திவிட்டு மீதியை அப்படியே வைத்து விடலாம்.

இப்படிச் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும் பொழுது மயைக் குடித்துவிட்டால், அடுத்துவரும் உணவின் அளவில் கொஞ்சம் குறைத்து முன் குடித்ததை சமன்படுத்திக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக பத்து மணிக்கு மந்திரி வீட்டில் தவிர்க்க இயலாது ம் குடித்து விட்டோமேயானால் எமது பகல் சாப்பாட்டின் (சோற்றின் அளவை) அளவை வழிமையைவிடுவும் சற்றுக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

இதைவிடுத்துச் சாப்பிடத் தேவையில்லாதவைகளையெல்லாம் சாப்பிட்டுவிட்டு மருந்தின் அளவைக் கூட்டக் கூடாது.

வரவர மருந்தின் அளவு குறைந்து கொண்டே வர வேண்டும்.

மேலும்,

நீரிழிவு நோயாளி அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம், காராமணி, பட்டாணி, மொச்சை, நார்ச்சத்துணவு, பீன்ஸ், பாகற்காய், சுரக்காய், கத்தரிக்காய், முட்டைக்கோஸ், முள்ளங்கி, கோவாப்பூ, கொத்தவரை, சௌசௌ, வெள்ளரிக்காய், முருங்கக்காய், கீரைவகையெல்லாம் வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, பீர்க்கங்காய், முள்ளங்கி, தக்காளி, நோக்கோள், புடலங்காய், பூண்டு, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை என்பனவற்றைத் தனது சாப்பாட்டுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

## தவிர்க்க வேண்டிய உணவு

மன்னில் விளையும் கிழங்குவகை.

நெய், வெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், சீனி, சர்க்கரை, தேன், குஞக்கோஸ், வெல்லம், இனிப்புவகைகள், முந்திரி, பாதாம், பிள்தா போன்ற கொட்டை வகைகள்.

குளிர்பானம், மதுபானம், பழவகைகள், உலர்ந்த பழவகைகள்.

(இந்த உணவுப் பட்டியலை சென்னை ராய்புரம் நீரிழிவு ஆராய்ச்சி மருத்துவமனை வெளியிட்டுள்ள துண்டுப் பிரசுரத்தில் உள்ளது)

நோய் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்போது வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில் ஆய்விள், ஓரஞ், பப்பாளி, கொய்யா, மாதுளை, நாவல் போன்ற பழங்களைச் சாப்பிடலாம்.

உமுந்து சேர்ந்த சிற்றுண்டி வகைகளைச் சாப்பிடலாம்.

பயறு வகைகளையும் சாப்பிடலாம்.  
மேலும்,

1. பசிக்கும்போது மட்டுமே சாப்பிடுங்கள்.
2. ஒரே வேளையில் எல்லா உணவுப் பொருட்களையும் உட் கொள்ளாது இடைவெளி விட்டுக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடுங்கள்.
3. அரிசிச்சோறு எனவரும் பொழுது பச்சரிசியைவிட கைக்குத்தல் அரிசி அல்லது சிவப்பரிசி சிறந்தது.
4. காலை உணவோடு பாகற்காயை இடித்துச் சாறு எடுத்து அதனோடு அறுகம் புல் வின் சாறும் நெல்லிங்காயின் சாறும் சேர்த்து (சமஅளவாக) குடித்து வரலாம்.

5. மதிய உணவின்போது புழங்கல் அரிசிச் சோற்றுடன் ஆட்டாமா ஹொட்டி சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.
6. இருவக் சாப்பாட்டில், வெந்தய இட்லி, கேள்வரகுப் பிட்டு போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம். இட்லியின் மா, உழுந்து மாவாக இருப்பது நல்லது.
7. நான்கு பூக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்: அப்பூக்களாவன:

  - உப்பு
  - புளிப்பு
  - இனிப்பு
  - உறைப்பு

8. நான்கு பூக்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அப்பூக்களாவன:

  - முருங்கைப்பு (கறிமுருங்கை)
  - தாமரைப்பு
  - செவ்வரத்தம்பு
  - வேப்பம்பு

9. அசைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்கள் ஈரல் சாப்பிடலாம். அதுவும் இரண்டு மூன்று துண்டிற்கு மேல் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
10. எளிதில் ஜீரணிக்க்கூடிய உணவு வகைகளையே உண்ண வேண்டும்.
11. உண்ணும் உணவு வகை, வாயிலுள்ள உமிழ்நீரில் நன்கு கலக்குமாறு நன்கு அரைத்து மென்று சாப் பிட வேண்டும். அத்தோடு சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் நீர் குடிக்காது, சற்றுத் தாமதித்து நீர் குடிக்கலாம். இவ்வாறு செய்யும்போது வாயில் உமிழ் நீர் ஊறி உணவோடு சேர்ந்துகொள்ள வாய்ப்புண்டு. உடனேயே நீர் குடித்தால் வாய் கழுவப்பட்டு உமிழ்நீர் சுரப்பது தடைப்பட்டுவிடும்.

நீரிழிவு நோய் கண்டவர்கள் கட்டாயம் மருந்து பாவித்தேயாக வேண்டும். அதுவும் தேவைக்கேற்ப தொடர்ந்து பாவிக்க வேண்டும்.

நீரிழிவு மருந்தினை முன்றாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. அலபோதி மருந்து (ஆங்கில மருந்து)
2. சித்த, ஆயுள்வேத, யூனானி மருந்து
3. இயற்கை வைத்திய மருந்து

முதலாவதாகக் குறிப்பிட்டுள்ள அலபோதி வைத்திய மருந்துகளை டாக்டரின் ஆலோசனையோடுதான் சாப்பிட வேண்டும்.

அதாவது,  
டாக்டரின் ஆலோசனையோடு,

### 1. டயனில் (DAONIL)

மென்பேர் மின் (Metformin) போன்ற குளிசைகளை பிகம் விட்டமினோடு (Becozinc) சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

அடுத்து,  
சித்த, ஆயுள்வேத, யூனானி, இயற்கை மருந்துகளாவன,

1. நாவற்பழத்தைக் காயவைத்து இடித்து தூள் செய்து கோப்பியோடு அளவாகக் கலந்து குடித்துவர நோய் கட்டுப்படும்.
2. பாகற்காய், திராய் போன்றவற்றை உணவுடன் சேர்த்துவர நோய் கட்டுப்படும்.

3. வெந்தயத்தையும், கோதுமையையும் சரி பங்காக எடுத்து வெந்தயத்தை இலேசான குட்டில் வறுத்து இடித்து கோதுமை மாவோடு சேர்த்து கோப்பித்தாள் போல் வைத்துக்கொண்டு சுடுநீரில் கரைத்துக் குடித்துவர நாப்பட்ட நீரிழிவு நிவாரணம் கிடைக்கும். (இம்மருந்தை நான் உபயோகித்தவன். கைமேல் பலன் கிடைத்தது)
4. வேப்பிலை ஒரு பிடி அறுகம் புல் ஒரு பிடி. வெற்றிலை இரண்டு. ஆகியவற்றை ஒரு மன் பாத்திரத்தில் போட்டு ஒரு டம்ஸர் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைவத்துக் கொதிக்கவைத்து ஆற்றவைத்து வடிகட்டி உணவுக்குமுன் குடித்துவர நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும்.
5. சர்க்கரை கொல்லி எனும் பெயருடைய “சிறுகுறிஞ்சா” இலைகளைக் காயவைத்து இடித்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டுவேளை சாப்பிட்டுவர காலப்போக்கில் நோய் கட்டுப்படும். சிறுகுறிஞ்சா இலையை கசாயம் செய்தும் குடிக்கலாம்.
6. தினமும் இரண்டு வேப்பிலை அல்லது, கறிவேப்பிலையை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டிற்கு உள்ளாகும்.
7. முருங்கை இலையை (கறிமுருங்கை) நான் தவறாமல் உணவோடு சேர்த்து வந்தால் நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.
8. வாரம் ஒருமுறை அல்லது இரண்டு முறை பாகற்காயையும் உணவோடு சேர்த்து வரலாம்.

இந் நோய் உள்ளவர் கள் ஆகக் குறைந்தது அரை மணித்தியால்மாகுதல் தேகப்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.

அதுவும் நடத்தல் என்பது இந்நோயைப் பொறுத்தவரை மிகமிகப் பொருத்தமான தேகப்பயிற்சியாகும்.

அரைமணித்தியால் வேகமாக நடந்தாலே போதுமானதாகும்.

காலையில் ஒரு கிலோ மீற்றர் நடக்கலாம்.

இந்நோய் உள்ளவர்கள் மாலையில் நடப்பதைவிடக் காலையில் நடப்பதே பொருத்தம் உடைத்தாகும்.

நீரிழிவு வியாதிக்கு மட்டுமல்ல பல்வேறு நோய்களுக்கும் நடையை அமெரிக்க டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்துள்ளார்கள்.

நடை, நீரிழிவு வியாதிக்காரர்களுக்கு எப்படிப்பட்ட நிவாரணம் என்பதற்கு பின்வரும் சம்பவம் நல்லதொரு உதாரணமாகும்.

“வால்ட்டர்ஸ் டெயின்” என்பவர் நியூ ஜெர்மனியைச் சேர்ந்த முதுபெரும் அரசியல்வாதி.

இவர் நடைப்பழக்கமே இல்லாதவர்.

இவருக்கு நீரிழிவு வியாதி இருந்தது. மருந்துகளை மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தார்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 700ஜ தொட்டு விட்டது.

(சாதாரணமாக இருக்கவேண்டியது 80 - 120க்கும் இடையில்)

இவருக்கு நீண்டநாள் வாழும் வாய்ப்பில்லையென டாக்டர்கள் கைவிட்டுவிட்டார்கள்.

ஒருநாள் தற்செயலாக நாளிதழ் ஒன்றில் “நடைப்போட்டி” ஒன்றின் விபரத்தைக் கண்டார். மூன்று மாதப் பயிற்சியின் பின் நடைப்போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் தகுதியைப் பெற்றார்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவும் 250 ஆகக் குறைந்துவிட்டது எனவேதான் “நடை”, நோய்க்கு நல்லதொரு மருந்து எனலாம்.

நடப்பதற்கு வசதி குறைந்தவர்கள் சிறுசிறு அப்பியாசங்களை அரைமணித்தியாலம் செய்யலாம்.

உதாரணமாக,

துள்ளிக் குதித்தல்  
குந்தி எழும்புதல்  
நீந்துதல்  
யோகாசனப் பயிற்சிகளான மூச்சுப் பயிற்சி (பிரணாயாமம்)  
போன்றவற்றைச் செய்தல்.

அழுத்தம் ஏற்படும்படி வயிற்றைச் சுருக்கி குனிந்து நிமிரும் பயிற்சி செய்தல் போன்றவை நல்ல பயனை அளிக்கும்.

## ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவேண்டிய சில குறிப்புக்கள்

நாம் சரியான முறையில் கவனமாக

1. நோய் பற்றிய அறிவு.
2. உணவுக் கட்டுப்பாடு.
3. மருந்துப் பாவனை முறை.
4. தேகப்பயிற்சி.

போன்ற விடயங்களில் மிகக் கவனமாக இருக்கும்போது சில வேளைகளில் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு குறைந்து விடவும் கூடும்.

அவ்வாறு குறைந்து விட்டால்,

1. உடம்பில் படபடப்பும்
2. இருதயத்தில் அதிகமான இரத்தோட்டம் ஏற்பட்டு, இதனால் கை, கால், உடல் என்பவற்றில் சில்லென்று வேர்த்துவிடும் தன்மையும்
3. பசி, மயக்கம், பார்வை மங்கலாகத் தெரிதல் என்பன ஏற்படும்.
4. போதையில் தள்ளாடுதல் போன்ற நிலை ஏற்படும்.

இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் வாயில் இனிப்பான பொருள் ஏதாயினும் போட வேண்டும்.

ஷ, சீனி, சொக்லேட் என்பன பாவிக்கலாம். உடனேயே மயக்கம், படபடத்தல், வேர்த்தல் என்பன நீங்கிவிடும்.

உடலில் நோயின் தன்மை கூடியுள்ளதா? குறைந்துள்ளதா? சமனாக உள்ளதா? என்பதை அறியப் பல வைத்திய ஆலோசனைகள் உண்டு. இந்த வைத்திய ஆலோசனைகளுக்கு மேலாக நாமே எமது உடலில் நோய் கூடியுள்ளதா? குறைந்துள்ளதா? சமனாக உள்ளதா? என்பதை அனுபவத்தின் மூலம் நாள்டைவில் அவதானித்து அறிய முடியும்.

உதாரணமாக,

நோய் கூடியிட்டால் பற்களில் வலி அல்லது கடுப்புத் தோன்றும். கண்களில் பார்வையில் கலக்கம் ஏற்படும்.

சோர்வு இருக்கும், அடிக்கடி தூங்க வேண்டும் போல் இருக்கும்.

இ.தே போல

சீனியின் அளவு மிகமிகக் குறைந்து விட்டால்

இரண்டு மூன்று நாட்கள் சாப்பிடாத ஒருவரின் நிலையைப் போல் உடல் படபடக்கும். அடிக்கடி வேர்க்கும். மயக்கம் ஏற்படும்.

கால், கைகள் ஆட்டம் காணும்.

இப்படியான அறிகுறிகள் தென்படின் உடனேயே இனிப்பு ஏதாயினும் சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

## இந்நோய் பற்றிய எனது ஒருநாள் நடைமுறைகள்

அதிகாலை 5.00 மணிக் கெல் லாம் படுக்கையைவிட்டு எழுந்துவிடுவேன்.

எழுந்ததும் கை, வாய் என்பனவற்றைக் கழுவிக்கொண்டு இரண்டு டம்ஸர் நீர் குடிப்பேன்.

அதன்பின் மலசலம் கழிக்கச் செல்வேன்.

பின்

குந்தி எழுதல், துள்ளிக் குதித்தல் போன்ற சிறுசிறு அப்பியாசங்களை அரைமணித்தியாலம் செய்வேன்.

அத்தோடு சற்று ஓய்வெடுத்துக்கொண்டு இஞ்சிச்சாற்றினை சீனி போடாத வெறும் தேயிலைச் சாற்றில் கலந்து குடிப்பேன்.

காலைச் சாப்பாட்டிற்கு முன் மெட்போமின் குளிசை பாதி.

டயனியல் பாதியோடு பிகோம் குளிசை ஒன்றையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவேன்.

இந்நோய் கண்ட ஆரம்பத்தில் மெட்போமின் காலையிலும் மாலையிலும் இரண்டு குளிசைகளும் டயனியல் இரண்டு குளிசைகளும் சாப்பிட்டேன்.

பின் டாக்டரின் ஆலோசனையோடு காலையும் மாலையும் பாதிபாதியாகக் குறைத்துக் கொண்டேன்.

காலை ஆகாரமாக, குரக்கன்கூழ் சீனி சேர்க்காது சாப்பிடுவதோடு போதாது எனப்பட்டால் இரண்டு மூன்று இடியப்பம் சாப்பிடுவேன். காலை பத்து மணியளவில் ஒரு கிளாஸ் பசும் பால் சாப்பிடுவேன். கிடைக்காதவிடத்து சீனி சேர்க்காது “மீ” குடிப்பேன்.

சிலவேளாகளில் இரண்டொரு பிஸ்கட் சேர்த்துக் கொள்வதும் உண்டு. பகல் உணவாக கறியும், சோறும் சாப்பிடுவேன். சோறும் கறியும் சாப்பிடும் வழக்கம் என்னிடம் ஒரு பொழுதும் இருந்ததில்லை.

இலைக்கறி, மரக்கறி உணவுகளே எனது விருப்பத்திற்குரியது. நான்கு மணியளவில் ஒரு கிளாஸ் பால் குடிப்பேன்.

அல்லது

வெந்தயத்தை (உலுவரிசி) வறுத்து இடித்து மாவாக்கி அம்மாவோடு கோதுமை மாவையும் சம அளவாக வறுத்துக் கலந்து வைத்திருக்கிறேன்.

அவற்றில் ஒரு கரண்டி எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து குடிப்பேன்.

சில வேளாகளில் கிடைத்தால் இரண்டொரு பிஸ்கட் சேர்த்துக்கொள்வதும் உண்டு.

நேரம் கிடைத்தால்,

அல்லது தேவையெனக்காணுமிடத்து ஜந்து மணியில் இருந்து ஆறு மணிவரை ஒரு மணித்தியாலம் உடல் உழைப்போடு கூடிய வேலை செய்வேன்.

உதாரணமாக பூச்செடிகளுக்கு நீர் உற்றுவ வாகனங்களைத் துடைத்துக் கூப்பவரவு செய்தல் புத்தகங்களைத் தட்டித்துடைத்தல் போன்ற மேற்கூறுகள்.

இரவு ஏழுமணிக்கு ஓராச் சாப்பாடு.

இரவுச் சாப்பாட்டிற்குமுன் காலையில் எடுத்துபோல மெட்போமின் குளிசை பாதி கடியனியில் குளிசை பாதி சாப்பிடுவேன்.

இதன்பின்

ஆட்டஷ்னிக் ரெங்காடு

அல்லது

பான் இடியப்பம் பிட்டு ஒன்னாவற்றில் ஏதாயிலும் ஒன்றினை வாழைப்பழம், பப்பாளிப்பழம், அபிஸ்பழம் போன்ற ஏதாயிலும் ஒரு மழுத்தைச் சேர்க்குத் தாப்பிடுவேன்.

இரவு பத்துமணிக்குமுன் படுக்கூக்குக்குச் சென்றுவிடுவேன். தலையணை போட்டுப் படுப்பதுகூட மிகக் குறைவு.

எங்கோ ஒரிடத்தில் நீரிழிவு வியாதிக்காரர் தலையணை போட்டுப் படுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று பழத்து ஞாபகம். இது எவ்வளவு தூரம் தூர் என்று என்பது தெரியாது. பாய்விரித்து நிலத்தில்தான் படுக்கிறேன்.

காஷ்டம்

நோய் தவிர்ப்பதற்காக அல்ல.

சுதந்திர உணர்விற்காக,

காலையில் ஒரு தரம்

மாலையில் ஒரு தரம் மலங்கழிப்பது எனது வழக்கம்.

இ.:தேபோல்

ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் குளிப்பதுதான் எனது வழக்கம்.  
தேவையேற்படும்போதெல்லாம் குளிப்பதும் உண்டு.

காய்ந்த, வறுத்த பொருட்களை சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்வேன்.

வசிட்டர் விசவாமித்திரர் போன்ற தவசிகள் காய்ந்த உணவினைச் சாப்பிடமாட்டார்கள். வெய்யிலிலே அலைந்துதிரிய மாட்டார்கள்.

என்று படித்தது எனது மனதில் பசுமரத்தாணியாய்ப் பதிந்துள்ளது.  
இக்கருத்தில் நிறைய உண்மையிருக்கிறது. என்பது எனது அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை!

காய்ந்த உணவு சீரணமடைய வாயிலே உமிழ்நீர் ஊற்று அதிகம் தேவைப்படும் என்பது உண்மையே.

நோய்கள்ட ஆரம்பத்தில் யூறினை ஒரு கிழமைக்கு ஒருதரம் சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்வேன்.

இப்பொழுது அதனை ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு தடவை என மாற்றிக் கொண்டேன்.

முடிந்தால் மாதம் ஒரு தடவை சோதித்துப் பார்ப்பதும் நல்லது.

யூறின் சோதனையைவிட பிள்ட் சோதனை மாதம் ஒரு முறை மிகச் சிறந்தது.

என்னால் இது முடியாதுள்ளதால் இரத்தப் பரிசோதனையையும் வருடம் ஒரு முறையே பார்க்கக்கூடியதாகவுள்ளது. இறைச்சி சாப்பிட விரும்புபவர்கள், சுட்டுச் சாப்பிடலாம். இறைச்சியைச் சுடும் பொழுது இறைச்சியிலுள்ள கொழுப்பு உருகிவிடும்.

சமைக்கும்போது இப்படி உருகும் வாய்ப்பு குறைவு.

## முடிவுரை

இந்நூலினை எழுதுவதற்கு “டாக்டர்” ஒருவர்தான் பொருத்தம் என நீங்கள் நினைக்கலாம்.

நானும் அப்படி நினைத்ததுண்டு.

நீங்களும் நானும் நினைக்கின்ற “டாக்டர்” இந்நோய் பற்றிப் படித்துவிட்டு இவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று கூறுவார். அல்லது எழுதுவார்.

எனக்கு இந்நோய் இருக்கிறது எனக் கண்டதும் நானும் இந்நோய் பற்றிப் படிக்கவேண்டிய அவசியமும், அவாவும் ஏற்பட்டது. காரணம்

இந்நோயாளர்கள் பின்பற்றவேண்டிய நான்கு முக்கிய அடிப்படை விதிகளுள் ஒன்றான “நோய் பற்றிய அறிவு” அவசியம் என இந்நோய் வைத்தியம் கூறுகிறது.

அதனால்,

நானும்

பலநூல்களை வாங்கிப் படித்தேன்.

பல பத்திரிகைகளிலும் வெளிவந்த இந்நோய்பற்றிய கட்டுரைகளை தேடிப்படித்தேன். தென்னிந்தியாவிலுள்ள “ராயபுரம்” நீரிழிவு ஆராய்ச்சி நிலையத்திற்குச் சென்று அங்குள்ள டாக்டர்களோடு கலந்துரையாடினேன்.

அத்தோடு

எனது ஊரில் உள்ள பல டாக்டர்களோடும் இந்நோய் கண்ட பல நண்பர் களோடும் கலந்துரையாடி பல உண்மைகளைத் தெரிந்துகொண்டேன்.

இத்தனையும் நான் எனக்காகவே செய்தேன். கடைசியாகத்தான் “யான்பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்” எனும் பொன்மொழி என் மனத்திலே எழுந்தது.

அத்தோடு,

நான் ஒரு எழுத்தாளன், பல நூல்களை எழுதியவன். ஏன்? நீரிழிவு வியாதியைப் பற்றியும் ஒரு நூல் எழுதக்கூடாது? என்ற எண்ணம் எழுந்தது. என் எண்ணத்திற்கு “அக்கரைப்பற்றைச் சேர்ந்த சுனாமாஸ்டர்” என எல்லோராலும் அழைக்கப்படுகின்ற எனது நண்பர் அல்லோஜ். எஸ்.எல்.எம். முகைதீன் அவர்கள் உரமுடினார்கள்”

மேற்கூறப்பட்ட பல காரணங்களின் கூட்டு மொத்தமே இந்நூல் என்பேன். எனது இந்த முயற்சி பற்றிய வெற்றி தோல்வி எனக்குப் பெரிதாகப் படவில்லை.

ஒரு நோயாளி மற்ற நோயாளிகளோடு தனது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டான்.

அல்லது

ஒரு மனிதன் இன்னொரு மனிதனை நோயிலிருந்து காக்க உதவினான் என்ற மனத்திருப்தியே முக்கியமாகப்பட்டது.

இம்முயற்சியில் என்னோடு பங்குகொண்ட சகலருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

மருதுர் ~ ஏ ~ மஜீத்





மணிபுலவர்

மாதுரை-ஏ. மஜீத்

B.A. Hans

Di-in Edu (P.G.)

SLEAS

# நூலாசிரியரின் மற்றைய நூல்கள்

பன்னிர்வாசம்

பாவுகிறது

( சிறுக்கைகள் )

மறக்கமுடியாத

என்

இலக்கிய நினைவுகள்

( காலேகங்கள் )

இஸ்லாத்தைப்பற்றி

இதர மதத்தவர்கள்

( தொகுப்பு )

பன்னிர்க் கூதலும்

சந்தனப் போர்வையும்

( கல்வைகள் )

மத்திய கிழக்கில் இருந்து

மட்டக்களப்பு வரை

( ஆயவு )