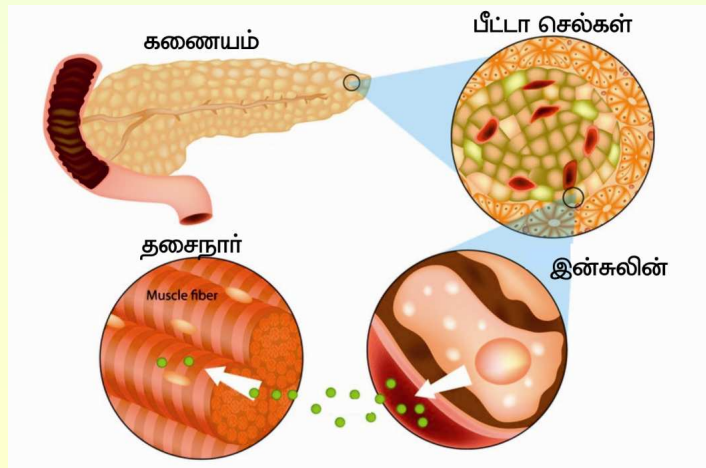


# வசிப்பிடம் சார்ந்த நீரிழிவு நோய் பராமரிப்பு

நீரிழிவு நோய் என்பது இரத்த சர்க்கரை அதிகரிப்பை கொடுக்கக் கூடிய வளர்சிதை மாற்ற சீர்குலைவுகளின் தொகுப்பாகும்.

## நீரிழிவு நோய்

நமது உடலில் உள்ள கணையம் என்ற உறுப்பில் இருந்து இன்சலின் என்ற ஹார்மோன் சுரக்கிறது. இது நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள சர்க்கரையை கொழுப்பாகவும், கிளைகோஜென்னாகவும் சேமித்து வைக்க உதவுகிறது. நாம் சாப்பிடும் உணவின் அளவுக்கு தக்கவாறு இன்சலின் தானாகவே சுரந்து இந்த பணியைச் செய்கிறது. பல காரணங்களினால் கணையத்திலிருந்து சுரக்கும் இன்சலின் அளவு குறையும்போது, உணவில் உள்ள சர்க்கரையானது சக்தியாக மாற்றப்படாமல் அப்படியே இரத்தத்தில் கலந்துவிடுகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கிறது. அது 180 மி.கி சதவீதத்தை தாண்டும்போது சிறுநீரிலும் சர்க்கரை வெளியாகிறது. இதுதான் சர்க்கரை நோய். சர்க்கரை நோய் என்பது இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரையே தவிர சிறுநீரில் அல்ல.



## இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு

	நோயற்ற மனிதன் மி.கி. %	இடைநிலை மி.கி. %	சர்க்கரை நோய் மி.கி. %
காலையில் எதுவும் சாப்பிடாமல் காபி, டீ அருந்தாமல்	100க்கும் குறைவாக	100-126 வரை	126க்கும் அதிகம்
சாப்பிட்டு சரியாக 2 மணி அளவில்	140க்கும் குறைவு	140-200 வரை	200க்கும் அதிகமாக

இடைநிலையில் இருப்பவர்கள், உடற்பயிற்சி, உணவு கட்டுப்பாட்டுடன் நோய் வருவதை தவிர்க்க முடியும்.

## சர்க்கரை வியாதியின் அறிகுறிகள்

- அதிகப்படியான தாகம்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- அதிகப்படியான பசி
- உலர்ந்த சருமம்
- சோர்வு நிலை
- விரைவில் ஆறாத புண்
- வாந்தி வருவது போன்ற உணவு



## சர்க்கரை நோய் வருவதற்கான காரணங்கள்

- 1) வயது 45க்கு மேல் இருப்பவர்கள்
- 2) எடை அதிகமாக உள்ள 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்
- 3) சுறுசுறுப்பு இல்லாத வாழ்க்கை
- 4) குடும்பத்தில் யாருக்காவது சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள்
- 5) இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள்
- 6) கொழுப்பு சத்தின் அளவில் மாற்றம் உள்ளவர்கள்
- 7) கர்ப்பிணி பெண்கள்

## நீரிழிவு நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள்

நீரிழிவு நோயாளிகள் தாராளமாக சாப்பிடக்கூடிய உணவு வகைகள்

### ❖ பச்சை காய்கறிகள்

கத்தரிக்காய், முட்டைகோஸ், பீன்ஸ், இஞ்சி, கருவேப்பிலை, பாகற்காய், பீர்க்கங்காய், கொத்தவரங்காய், நூல்கோல், முருங்கைக்காய், குடமிளகாய், வாழைத்தண்டு, சாம்பல் பூசனிக்காய், வெண்டைக்காய், வெங்காயம், காளிபிளவர், புடலங்காய், கொத்தமல்லி, காராமணி, சுரைக்காய், புதினா, செளசௌ, கோவைக்காய், வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி, கேரட், தக்காளி

### ❖ கீரை வகைகள் யாவும்

### ❖ நீர்மோர்

### ❖ சர்க்கரை போடாத அல்லது பால் குறைவான காபி, தேநீர்

### ❖ சூப்

### ❖ இரு உணவு நேரங்களுக்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில் பசி எடுத்தால் சாப்பிடுவதற்கு உகந்த உணவு பொருட்கள்

மோர், தக்காளிபழம், வெஜிடபுள் சூப், வெள்ளரிக்காய், அரிசி பொரி ஆகியவற்றை சாப்பிடலாம்

### ❖ பழவகைகள் (ஏதேனும் ஒன்றை ஒரே நாளில் சாப்பிடலாம்- இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் உள்ளபோது)

சாத்துக்குடி-1, ஆப்பிள்-1/2, கொய்யாபழம்-1/2, பேரிக்காய் சிறியது-1, தர்பூஸ் பழம்-1 துண்டு (100 கிராம்) பப்பாளி-1 துண்டு (100 கிராம்)

### ❖ எண்ணெய் வகைகள் (சமையலுக்கு பயன்படுத்துவதற்கு உகந்த எண்ணெய்)

- நல்லெண்ணெய்
- சூரியகாந்தி எண்ணெய்
- அரிசி உமியிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய்

### ❖ அசைவ உணவுகள்

- வேகவைத்த முட்டை வெள்ளைப்பகுதி மட்டும்-2 தினமும் அல்லது குழம்பு மீன் 2 துண்டுகள்- வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் மட்டும் (50 கிராம்)

- தோல் உரித்த கோழிக்கறி-50 கிராம் (3 துண்டுகள்) மாதத்திற்கு ஒருமுறை



### சட்னிகள்

தக்காளி சட்னி, புதினா சட்னி, கொத்தமல்லி சட்னி, கறிவேப்பிலை சட்னி, வெங்காய சட்னி, சாப்பார், மிளகாய்ப்பொடி



### நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் உணவில் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பொருட்கள்

- ❖ கிழங்கு வகைகள் (எல்லா கிழங்கு வகைகளும்)  
உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, கருணைக் கிழங்கு, பீட்ரூட், வாழைக்காய்
- ❖ தீண்பண்டங்கள்  
கேக், சாக்லேட், ஐஸ்கிராம், ஜாம், ஜெல்லி, இனிப்பு பிஸ்கட், பால்கோவா
- ❖ இனிப்பு வகைகள்  
சர்க்கரை, வெல்லம், கல்கண்டு, தேன், குளுகோஸ்
- ❖ சத்துபானங்கள்  
ஹார்லிக்ஸ், போன்விட்டா, பூஸ்ட்
- ❖ எண்ணெய் வகைகள்  
வெண்ணெய், நெய், டால்டா, தேங்காய் எண்ணெய், பனை எண்ணெய்

- ❖ **குளிர்பானங்கள்**  
லிம்ஸா, ஃபாண்டா, கோககோலா, பழச்சாறு
- ❖ **ஊறுகாய் மற்றும் பொரித்த உணவுகள்**
  - எண்ணெய் அதிகம் உள்ள ஊறுகாய்கள்
  - எண்ணெய் மற்றும் நெய்யில் வறுத்த அல்லது பொரித்த உணவுப் பொருட்கள்
- ❖ **அசைவ உணவுகள்**  
மாட்டு இறைச்சி, கல்லீரல், மூளை, இதயம்
- ❖ **பருப்பு வகைகள்**  
முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, வால்நட்
- ❖ **பழ வகைகள்**  
மாம்பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா பழம், பேரிட்சைபழம்
- ❖ **உலர்ந்த பழங்கள்**  
உலர் திராட்சை
- ❖ **கஞ்சி, கூழ்**  
கேள்வரகு, அரிசி, கோதுமை ஆகியவற்றை கஞ்சி, கூழ் வடிவில் தவிர்க்கவும்
- ❖ **மதுபானங்கள் மற்றும் புகைப்பிடித்தல்**
- ❖ **இவை தவிர**  
எருமைப்பால், பால் ஏடு, மைதா மாவு, ஜவ்வரிசி, அரோரூட் மாவு
- ❖ **உப்பு**  
அதிக உப்புள்ள உணவுப் பொருட்களை தவிர்க்கவும்.  
கருவாடு, ஊறுகாய்

## சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான உணவுமுறை

நேரம்	உணவு வகைகள்	கலோரி	
		1200	1400
காலை 6.00மணி	12 அல்லது காபி சர்க்கரை இல்லாமல் பாலுடன் (ஏடு இல்லாமல்)	100மி.லி	100மி.லி
காலை 8.00மணி	இட்லி (அ) தோசை (அ) சம்பாத்தி (அ) உப்புமா (அ) வொங்கல் சட்னி (அ) சாம்பாருடன் (தேங்காய் இல்லாமல்) வெஜிடபிள் (கிழங்கு இல்லாமல்)	2 2 2 1கப் 100மி.லி 50கி	3 2 3 1½ கப் 100மி.லி 50கி
காலை 11.00மணி	மோர் மேரி பிஸ்கட் காய்கறி சூப் பச்சை காய்கறிகள் பழம்	100மி.லி 2 100மி.லி 100கி 100கி	100மி.லி 2 100மி.லி 100கி 100கி
மதியம் 1.00மணி	சாதம் கீரை காய்கறிகள் சாம்பார் (அ) கோழிக்கறி (தோல் உரித்தது) (அ) மீன் மோர் ரசம்	2கப் 100கி 100கி 100மி.லி 50கி 50கி 100மி.லி 100மி.லி	1½ கப் 100கி 100கி 100மி.லி 50கி 50கி 100மி.லி 100மி.லி
மாலை 5.00மணி	12(அ) காபி சர்க்கரை இல்லாமல் பாலுடன் (ஏடு இல்லாமல்) மேரி பிஸ்கட் (அ) சுண்டல் (அ) உப்புமா	100மி.லி 2 ½ கப் ½ கப்	100மி.லி 2 ¾ கப் ¾ கப்
இரவு 8.00மணி	உப்புமா (அ) சம்பாத்தி (எண்ணெய் இல்லாமல்) இட்லி (அ) தோசை (அ) காய்கறிகள் (அ) பருப்பு	1 கப் 2 2 2 100கி 50மி.லி	1½ கப் 2 2 2 100கி 50மி.லி
இரவு 10.00மணி	பால் (சர்க்கரை இல்லாமல்)	50மி.லி	50மி.லி

குறிப்பு: ஒரு நாள் சமையலுக்குரிய எண்ணெய் அளவு 2-3 டீஸ்பூன் (10-15மி.லி)



## சர்க்கரை வியாதியினால் காலில் ஏற்படக்கூடிய தொந்தரவுகள்



## சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான உடற்பயிற்சி

- நடைபயிற்சி
- தோட்டவேலை
- மதிவண்டி ஓட்டுதல்
- படி ஏறுதல்
- நீச்சல் அடித்தல்



## சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தாதபோது வரக்கூடிய பின்விளைவுகள்

### கண்



- கண்ணில் வலி
- பார்வை மாங்குதல்
- இரட்டை பார்வை
- பார்வை இல்லாமல் போவது

### மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலம்



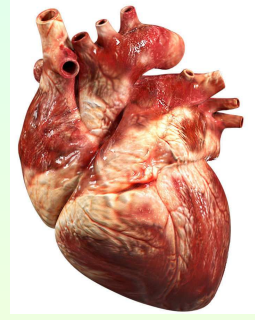
- கை, கால் மதமதப்பு
- தலைசுற்றல்
- வாதம், பக்கவாதம்
- கை, கால் எரிச்சல்
- மறதி

### சிறுநீரகம்



- முகம், கால் வீக்கம்
- பசியின்மை
- சிறுநீரின் அளவு குறைதல்
- சிறுநீரக செயல் இழப்பு
- சிறுநீரில் புரதக்கசிவு
- இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல்

### இதயம்



- நடந்தால் நெஞ்சுவலி
- மூச்சு திணறல்
- நெஞ்சுவலி
- படபடப்பு
- இடது கை மற்றும் தோல்பட்டை வலி