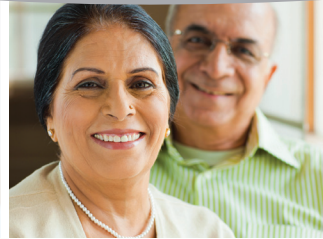


நீரிழிவு உங்கள் வழிகாட்டி

- நீரிழிவு என்றால் என்ன?
- நீரிழிவு வகை 2 தடுப்பு
- தடுப்புச் செவ்வைநிரல்
- நீரிழிவுடன் வாழ்தல்
- சிக்கல்கள்
- அறியவேண்டிய பதங்கள்
- வளங்கள்



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

பொது சுகாதாரத் துறையில் தலைமைத்துவம், கூட்டுறவு, புத்தாக்கம், நடவடிக்கை ஊடாக கண்டியரின் உடல்நலத்தை மேம்படுத்தி, பாதுகாத்தல்

கனடா பொது சுகாதார முகமையகம்

இது கனடா பொது சுகாதார முகமையக வெளியீடு.

வேண்டுகோள் விடுத்து இந்த வெளியீட்டை வேறு வடிவங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Également disponible en français sous le titre : *Votre guide sur le diabete*

இந்த வெளியீட்டை எவரும் கேட்டு வாங்கிக் கொள்ளலாம். அழைக்கவும்: 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) அல்லது பதிவிறக்கவும்: www.phac-aspc.ca.

தொலைத்தட்டெழுத்துப்பொறி: 1-800-926-9105

பதிப்புரிமை: கனடாவின் ஆட்சியாளர் என்ற வகையில் மாட்சிமை தங்கிய அரசியார், 2011

அச்சீட்டு இலக்கம்:	ISBN: HP35-27/2011E	கோவை இலக்கம்: 978-1-100-19611-4
இணைய இலக்கம்:	ISBN: HP35-27/2011E-PDF	கோவை இலக்கம்: 978-1-100-19612-1

நீரிழிவு: உங்கள் வழிகாட்டி

- ▶ நீரிழிவு ஏறத்தாழ இருபத்தைந்து இலட்சம் கனடியர்களைப் பீடிக்கிறது. அதற்குச் சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், இதய நோய், சிறுநீரக நோய், பார்வை இழப்பு, கீழங்கத் துண்டிப்பு உட்படக் கடுமь பிறநோயுறுகள் பலவற்றுக்கு அது இட்டுச்செல்லக் கூடும்.
- ▶ தற்பொழுது 20 வயதுக்கு மேற்பட்ட 50 இலட்சம் கனடியர்கள் முன்-நீரிழிவுக்கு உள்ளாகியிருப்பதாக கனடா பொது சுகாதார முகமையகம் (PHAC) மதிப்பிட்டுள்ளது. 2016-ல் மேலும் 10 இலட்சம் பேர் புதிதாக முன்-நீரிழிவுக்கு உள்ளாகுவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. முன்-நீரிழிவு என்பது நீரிழிவு வகை 2-ஐ சாத்தியப்படுத்தும் முக்கிய காரணி ஆகும். அதற்கு சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், முன்-நீரிழிவுக்கு உள்ளானவர்களுள் அரைவாசி பேருக்கு மேற்பட்டோர் 8 முதல் 10 ஆண்டுகளுள் நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகுவார்கள்.
- ▶ நீரிழிவு கடுமь பிறநோயுறுகளுக்கும், முன்கூட்டிய இறப்புக்கும் இட்டுச்செல்லக் கூடும். எனினும், அந்நோயைத் தடுத்து அல்லது கட்டுப்படுத்தி, பிறநோயுறுகளுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். இது நீரிழிவையும், அந்நோய் வகைகள் சிலவற்றைத் தடுக்கும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும் விதத்தையும், அந்நோயுடன் வாழும் விதத்தையும் விளங்கிக்கொள்வதில் உங்களுக்கு உதவும் நோக்குடன் கூடிய வழிகாட்டி ஆகும்.



உங்களுக்கு தெரியுமா?

நீங்கள் முன்-நீரிழிவுக்கு உள்ளாகியிருக்கலாம், அதை நீங்கள் அறியாதிருக்கலாம். நீரிழிவுநோய் என்று இனங்காணும் அளவுக்கு குருதிச் சர்க்கரை மட்டங்கள் உயராவிட்டாலும், அவை உயரும்பொழுது முன்-நீரிழிவு உண்டாகும். உங்கள் சுகாதார பராமரிப்பாளருடன் கலந்துரையாடி மேலதிக விபரம் அறியவும்.

நீரிழிவு என்றால் என்ன?

நீரிழிவு என்பது ஒரு நீடித்த நோய். உடலில் சர்க்கரை (sugar) சேமிக்கப்பட்டு, பயன்படுத்தப்படும் விதத்தை நெறிப்படுத்தும் ஹார்மோனாகிய (hormone) இன்சலினை (insulin) போதியளவு உற்பத்திசெய்து, அத்துடன்/அல்லது தக்கவாறு பயன்படுத்தும் ஆற்றலை உடல் இழப்பதன் பெறுபேறாக அது உண்டாகிறது. சர்க்கரையை ஒரு வலு-மூலமாகப் பயன்படுத்த, உடலுக்கு இன்சலின் தேவை.

நீரிழிவு வகைகள் பலவாகும்: வகை 1, வகை 2, கர்ப்பகால நீரிழிவு.

முன்-நீரிழிவு என்றால் என்ன?

நீரிழிவுநோய் என்று இனங்காணும் அளவுக்கு குருதிச் சர்க்கரை (sugar) மட்டங்கள் உயராவிட்டாலும், அவை வழமையை விஞ்சி உயரும்பொழுது முன்-நீரிழிவு உண்டாகும். குளுக்கோஸ் (glucose) என்பது குருதியில் காணப்படும் பிரதான சர்க்கரை. அதுவே உடலின் பிரதான வலு-மூலம்.

முன்-நீரிழிவுக்கு சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், அதற்கு உள்ளானவர்களுள் அரைவாசிப் பேருக்கு மேற்பட்டோர் 8 முதல் 10 ஆண்டுகளுக்குள் நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகுவார்கள்.

முன்-நீரிழிவைத் தடுக்க முடியும். 40 வயதுக்கு மேற்பட்டோர், எடைமிகுந்தோர் ஆகியோரிடையே இது மிகவும் பரவலாகக் காணப்படுகிறது.

முன்-நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் அல்லது சில சந்தர்ப்பங்களில் உடல்நல வாழ்க்கைப் பாங்கு தெரிவுகள் மூலம் அதனை பின்னடையச் செய்ய முடியும்.

நீரிழிவு வகை 1, வகை 2, கர்ப்பகால நீரிழிவு என்பவற்றை விளங்கிக்கொள்ளல்

	நீரிழிவு வகை 1	நீரிழிவு வகை 2 (மிகவும் பரவலானது)	கர்ப்பகால நீரிழிவு
என்ன நிகழ்கிறது?	<ul style="list-style-type: none"> உடலினால் மேற்கொண்டு இன்சலின் உற்பத்திசெய்ய முடியாது. 	<ul style="list-style-type: none"> போதிய இன்சலினை உடல் உற்பத்தி செய்வதில்லை, அத்துடன்/அல்லது தான் உற்பத்தி செய்யும் இன்சலினுக்கு அது நன்கு நெகிழ்வதில்லை. 	<ul style="list-style-type: none"> சூலுற்ற காலத்தில் குருதிச் சர்க்கரை மட்டங்கள் உயரக்கூடும் (hyperglycemia). எனினும், மகப்பேறு கழிந்து ஆறு கிழமைகளுக்குள் அது ஒழிவது வழமை.
எப்பொழுது உருவாகிறது?	<ul style="list-style-type: none"> குழந்தைப்பருவத்தில் அல்லது வளரிளம்பருவத்தில் ஏற்படுவது வழமை. 	<ul style="list-style-type: none"> 40 வயதுக்கு மேற்பட்டோர், எடைமிருந்தோர் ஆகியோரிடையே மிகவும் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. 	<ul style="list-style-type: none"> சூலுற்ற காலத்தில் உருவாகும். சூலுற்ற பெண்கள் அனைவருள்ளும் 4 விழுக்காட்டினர் அதன் தாக்கத்துக்கு உள்ளாவர்.
நடவடிக்கைகள்	<ul style="list-style-type: none"> உடல்நல வாழ்க்கை பாங்குத் தெரிவுகள் மூலம் கடும் பிறநோயூறுகள் விளையும் சாத்தியத்தைக் குறைக்க முடியும். இன்சலின் மட்டங்களை நெறிப்படுத்த பல தடவைகள் ஊசியேற்ற நேரும். 	<ul style="list-style-type: none"> உடல்நல வாழ்க்கைப் பாங்குத் தெரிவுகள் மூலம் கடும் பிறநோயூறுகள் விளையும் சாத்தியத்தைக் குறைக்க முடியும். குருதிச் சர்க்கரை மட்டங்களை நெறிப்படுத்த மருந்துவகை தேவைப்படலாம். 	<ul style="list-style-type: none"> உடல்நல வாழ்க்கைப் பாங்குத் தெரிவுகள் மூலம் அதனை எதிர்கொள்ளலாம். குருதிச் சர்க்கரை மட்டங்களை நெறிப்படுத்த மருந்துவகை தேவைப்படலாம்.
சாத்தியங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> இதய நோய், சிறுநீரக நோய், பார்வை இழப்பு, கீழங்கத் துண்டிப்பு உட்பட பிறநோயூறுகள் பலவற்றுக்கு இட்டுச்செல்லக் கூடும். 	<ul style="list-style-type: none"> இதய நோய், சிறுநீரக நோய், பார்வை இழப்பு, கீழங்கத் துண்டிப்பு உட்பட பிறநோயூறுகள் பலவற்றுக்கு இட்டுச்செல்லக் கூடும். 	<ul style="list-style-type: none"> தாயும் பிள்ளையும் நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தைப் பெருக்கும்.

நீரிழிவு வகை 2 தடுப்பு

நீரிழிவு வகை 2 என்றால் என்ன?

உடல் மேற்கொண்டு போதிய இன்சலினை உற்பத்திசெய்யாவிட்டால், அல்லது தான் உற்பத்திசெய்யும் இன்சலினைப் பயன்படுத்த அது சிரமப்பட்டால், குருதியில் சர்க்கரை பெருகும். அப்பொழுது நீரிழிவு வகை 2 உண்டாகிறது.

காலப்போக்கில் அது குருதிக் கலங்களையும் நரம்புகளையும் சேதப்படுத்தும். அதன் பெறுபேறாக பார்வையின்மை, இதய நோய், பாரிசுவாதம், சிறுநீரக நிலைகுலைவு, நரம்புச் சேதம், உறுப்பகற்றல், ஆண்குறி ஓங்கல் பிறழ்வு உட்பட கடும்கூடும்.

நீங்கள் ஓர் உடல்நல வாழ்க்கைப் பாங்கினை கடைப்பிடிப்பது, நீரிழிவு வகை 2-ஐ தடுக்க அல்லது கட்டுப்படுத்த, அத்துடன் நீங்கள் இதய நோய், பாரிசுவாதம் என்பவற்றுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தை பெரிதும் குறைக்க உதவக்கூடும். உங்கள் பொதுப்படையான சுகசேமத்துக்கும், வாழ்க்கைத் தரத்துக்கும் கூட அது துணைநிற்கக் கூடும்.



உங்களுக்கு தெரியுமா?

நீரிழிவு கொண்ட பத்தில ஒன்பது கனடியர்கள் நீரிழிவு வகை 2 கொண்டவர்கள். நீரிழிவு கொண்ட மொத்தத் தொகையினருள் ஏறத்தாழ 45 விழுக்காட்டினர் முதியோர். கனடிய மக்களின் முதுமை தொடர்ந்து நீடிக்குந்தோறும் இந்த எண்ணிக்கை உயரும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

நீரிழிவு எவ்வாறு இனங்காணப்படுகிறது?

குருதி குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) மட்டங்களை அளவிட்டே நீரிழிவு ஏற்பட்டுள்ளதா என்று கண்டறியப்படுகிறது. எனினும், நீரிழிவு ஏற்பட்டுள்ளதா என்று பரிசோதிப்பதற்கு பல்வேறு வழிகள் உள்ளன. உங்களுக்கு மிகச்சிறந்த பரிசோதனையை உங்கள் சுகாதார பராமரிப்பாளரால் இனங்காட்ட முடியும்.

நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியத்தை எதிர்நோக்குவோர் யார்?

பின்வரும் காரணிகளுள் ஒன்றோ பலவோ உங்களுக்கு பொருந்தினால், நீங்கள் நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தை எதிர்நோக்கக் கூடும்.

- முன்-நீரிழிவு
- எடைமிகை அல்லது உடற்பருமன்
- வயது (40 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியம் அதிகம்)
- உயர் குருதி அழுத்தம்
- உடற் செயற்பாடின்மை
- நீரிழிவு வரலாறு கொண்ட குடும்பம்
- தெற்கு ஆசியர், கிழக்கு ஆசியர், தொல்குடியினர், கருப்பினத்தவர் உட்பட்ட ஓர் இனக் குழுமத்தவர்
- கர்ப்பகால நீரிழிவுக்கு உள்ளான வரலாறு

உங்களுக்கு தெரியுமா?

அறிகுறிகள் அல்லது நோய்க்குறிகள் எவையுமின்றியே நீங்கள் நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகியிருக்கக் கூடும். உங்கள் சுகாதார பராமரிப்பாளரிடம் நீங்கள் ஒழுங்காகச் சென்று நீரிழிவைத் தடுக்க அல்லது கட்டுப்படுத்த பரிசோதனைகள் செய்விப்பது முக்கியம்.



நீரிழிவு வகை 2-ன் அறிகுறிகள் எவை?

- வழமைக்கு மாறான தாகம்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல்
- திட்டமின்றி எடை மாறல் (உயர்தல் அல்லது குறைதல்)
- கடும் அயர்ச்சி அல்லது சோர்வு
- பார்வை மழுங்கல்
- அடிக்கடி அல்லது திரும்பத் திரும்ப கிருமித்தொற்றுக்கு உள்ளாதல்
- வெட்டுக்காயங்களும் கன்றல்களும் ஆறுவதில் சுணக்கம்
- கை அல்லது பாதம் கூசுதல் அல்லது உணர்வற்றிருத்தல்
- ஆண்குறியை ஓங்கவைப்பதில் தொல்லைப்படல்

மேற்படி அறிகுறிகள் எவையும் உங்களில் தென்பட்டால், உங்கள் சுகாதார பராமரிப்பாளரை நீங்கள் சந்திக்க விரும்பினால் சந்திக்கலாம். நீரிழிவுடன் கூடிய பிறநோயூறுகளை நன்கு கட்டுப்படுத்தி, தடுக்கவோ சுணக்கவோ முடியும்.

நோய்தடுப்புச் செவ்வைநிரல்

நீரிழிவை சாத்தியப்படுத்தும் (வயது, குடும்ப வரலாறு, இன-பண்பாட்டுப் பின்னணி போன்ற) சில காரணிகளை உங்களால் மாற்ற முடியாது. அதேவேளை நீரிழிவை சாத்தியப்படுத்தும் வேறு காரணிகள், வாழ்க்கைப் பாங்கிற்கு நெகிழக்கூடும்.

☑ உங்கள் உடற் திணிவுச் சுட்டை (BMI) அறியவும்

எடைமிகை அல்லது உடற்பருமன், உங்களை நீரிழிவு வகை 2 பீடிக்கும் சாத்தியத்துக்கு உட்படுத்தும். மிகைப்படும் கொழுப்பை உடற் திணிவுச் சுட்டு மூலம் எளிதில் கணிக்கலாம். உடலின் எடையில் ஏற்படும் சிறிதளவு மாற்றம் கூட நீங்கள் நீரிழிவுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தைக் குறைக்கும்.

உடற் திணிவுச் சுட்டு (BMI) மதிப்பெண்கள்:

18.5-லும் குறைவு = எடைகுறைவு

18.5-24.9 = வழமை

25.0-29.9 = எடைமிகை/முன்-உடற்பருமன்

30.0 மற்றும் அதைவிட அதிகம் = உடற்பருமன்

உங்கள் உடற் திணிவுச் சுட்டைக் கணிப்பதற்கு, இந்த வழிகாட்டியின் பின்புற அட்டையின் உட்புறத்துக்குச் செல்லவும். அல்லது www.publichealth.gc.ca/CANRISK என்னும் இணையத்தளத்துக்குச் சென்று, கனடிய நீரிழிவு சாத்திய வினாக்கொத்தை நிரப்பவும்.



✓ உங்கள் இடுப்புச் சுற்றளவை அளக்கவும்

(இடுப்பையும் தொடையையும் விட) வயிற்றைச் சுற்றி சேமிக்கப்படும் கொழுப்பினால் நீரிழிவு வகை 2 ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம். உடற் திணிவுச் சுட்டுக் கணிப்பீட்டில், கொழுப்புச் சேமிக்கப்படும் இடம் கருத்தில் கொள்ளப்படுவதில்லை. 102 செ.மீ. (40 அங்குலம்) அல்லது அதைவிட அதிக இடுப்புச் சுற்றளவு கொண்ட ஆண்களும், 88 செ.மீ. (35 அங்குலம்) அல்லது அதைவிட அதிக இடுப்புச் சுற்றளவு கொண்ட பெண்களும் நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியம் அதிகம். வெளிமூச்செறிந்த பின்னர் அளக்கவும் (மூச்சை அடக்க வேண்டாம்). இது உங்கள் காற்சட்டையில் உள்ள அதே இடுப்பளவு அல்ல.

✓ சமச்சீர் உடல்நல உணவு உண்ணவும்

நார்ச்சத்துமிக்குந்த உணவுவகைகளையும், சர்க்கரையும் கொழுப்பும் குறைந்த உணவுவகைகளையும் உண்பதுடன், உங்கள் உணவில் மேலும் பழுவகை, மரக்கறிவகை சேர்ப்பது, உங்கள் எடையைப் பேண அல்லது குறைக்க உதவக்கூடும்.

நீங்கள் உண்ணும் உணவுவகைகளைப் பதிவிட்டு நோக்குவதுடன், உண்ணும் அளவையும் பதிவிட்டு நோக்க வேண்டும். அதேவேளை அவற்றில் உடல்நலத்துக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்து போதியளவு இருக்கும்படி பார்க்கவும். உங்கள் உடல்நலத்துக்கு உகந்த தெரிவுகளை மேற்கொள்வதில், கனடா உணவு வழிகாட்டியின் உதவியுடன் *நல்லுணவு உட்கொள்ளல்* (Eating Well With Canada's Food Guide) என்னும் வெளியீடு துணைநிற்கவல்லது. மேலதிக விபரம் அறிவதற்கு பின்வரும் இணையத்தளத்தை நாடவும்: www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

உங்களுக்கு தெரியுமா?

உங்கள் இடுப்புச் சுற்றளவை அறிவது முக்கியம் (இது உங்கள் காற்சட்டையில் உள்ள அதே இடுப்பளவு அல்ல).



☑ உடற் செயற்பாட்டில் ஈடுபடவும்

உடற் செயற்பாட்டைப் பெருக்குவது, எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவக்கூடியது. அத்துடன், நீங்கள் நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தையும் அது குறைக்கக்கூடியது. உடற் செயற்பாட்டைப் பெருக்குவது பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு, கனடா பொது சுகாதார முகமையகத்தின் இணையத்தளத்தை நாடவும்:

www.publichealth.gc.ca/paguide

☑ உயர் குருதி அழுத்தம், கொலெஸ்தரோல் (CHOLESTEROL), குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) மட்டங்களை எதிர்கொள்ளல்

உங்கள் குருதி அழுத்தம், கொலெஸ்தரோல், குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) மட்டங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம், நீரிழிவால் விளையும் இதய நோய், பாரிசுவாதம் போன்ற பிறநோயூறுகளுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தை பெரிதும் குறைக்கலாம் என்பது ஆய்வுகள் மூலம் புலனாகிறது. உங்கள் குருதி அழுத்தம், கொலெஸ்தரோல், குளுக்கோஸ் மட்டங்களை பதிவிட்டுக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான திட்டம் ஒன்றை வகுப்பதில் சுகாதார பராமரிப்பாளர் ஒருவரால் உதவ முடியும்.



நீரிழிவுடன் வாழ்தல்

நீரிழிவுடன் வாழ்தல் என்பது, குருதிக் குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை), குருதி அழுத்தம், கொலெஸ்தரோல் மட்டங்களைப் பதிவிட்டு, பிறநோயூறுகளுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தைக் குறைக்கும் நோக்குடன், சுகாதார பராமரிபாளர்களுடன் ஒத்துழைப்பதை உள்ளடக்கியது.

அதனுடன் உடல்நலத்துக்கு உகந்த உணவு, உடற் செயற்பாடு உட்பட்ட உடல்நல வாழ்க்கைப் பாங்குத் தெரிவுகளும் சோடிசேர வேண்டும்.

நீரிழிவு வகைகள் அனைத்தையும் பொறுத்தவரை, நோயுடன் வாழ்வோர் தமது நோயை கட்டுப்படுத்த தமக்கு தேவைப்படும் தேர்ச்சிகளையும், அறிவையும், வளங்களையும் ஈட்டிக் கொடுக்கும் விடயத்தில் நோயறிவு போதனை உதவும்.



உங்களுக்கு தெரியுமா?

நீரிழிவைத் தடுத்து அல்லது கட்டுப்படுத்தி, பிறநோயூறுகளுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுக்கலாம்.

நீரிழிவு வகை 1-உடன் வாழ்தல்

நீரிழிவு வகை 1-உடன் வாழ்தல் என்பது சம்பந்தப்பட்ட குடும்ப அங்கத்தவர் ஒவ்வொருவருக்கும் வாழ்நாள் முழுவதும் சவால்களை தோற்றுவிக்கும்.

நீரிழிவு வகை 1 கொண்டவர்கள்:

- அன்றாடம் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள் குருதி குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) மட்டங்களைப் பரிசோதித்து, ஊசி அல்லது இன்சலின் பாய்ச்சி (insulin pump) மூலம் தமது இன்சலினை சரிசெய்ய வேண்டும்.
- உட்கொள்ளும் உணவுக்கும், அன்றாட உடற் செயற்பாட்டு மட்டத்துக்கும் ஈடாகவே இன்சலின் ஏற்றவேண்டும். நீரிழிவு வகை 1 கொண்டவர்களின் குருதி அழுத்த மட்டங்கள் தாழ்வோ, உயர்வோ கூடும். அவற்றை கவனமாக பதிவிட்டு, கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

நீரிழிவு வகை 1-உடன் வாழ்வதற்கு, அன்றாடம் ஓரளவு ஒழுங்கமைப்பு வேண்டியிருக்கும். அதேவேளை இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் புதுவகை இன்சலின் வகைகளும், பாய்ச்சிகளும், அத்தகைய ஒழுங்கமைப்பை மேலும் நெகிழ்த்தியமைத்துள்ளன.

குருதி சர்க்கரை மட்டங்களைத் தக்கவாறு கட்டுப்படுத்தும் விடயத்தில் ஒரு சுகாதார பராமரிப்பாளரால் புத்திமதி கூறி உதவ முடியும்.



நீரிழிவு வகை 2-உடன் வாழ்தல்

நீரிழிவு வகை 2-உடன் வாழ்வோர் குருதி சர்க்கரை மட்டங்களை சீரமைத்து, பிறநோயுறுகளுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தைக் குறைப்பதில் பின்வருமாறு உதவ முடியும்:

- மிகைஎடை குறைத்தல்
- உடல்நலத்துக்கு உகந்த உணவு உட்கொள்ளல்
- உடற் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்

குருதி சர்க்கரை மட்டங்களை சீரமைக்க உதவியாக வாய்மூல மருந்துவகைகள், அத்துடன்/அல்லது இன்சலின் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

கர்ப்பகால நீரிழிவுடன் வாழ்தல்:

கர்ப்பகால நீரிழிவு சூழ்ந்ற காலத்தில் உண்டாகும். மகப்பேறு கழிந்து ஆறு மாதங்களுள் அது மறைவது வழமை. கர்ப்பகால நீரிழிவு கொண்ட பெண்கள் நன்கு உணவுட்கொண்டு, ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்து, தமது குருதி சர்க்கரை மட்டங்களை ஏற்கத்தக்க அளவுக்குள் பெரிதும் பேணிக்கொள்ள முடியும். சில சூழ்நிலைகளில் கர்ப்பகால நீரிழிவு கொண்ட பெண்களுக்கு வாய்மூல மருந்துவகைகள் அல்லது இன்சலின் ஊசிகள் தேவைப்படும்.



நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியத்தை எதிர்நோக்குவோர் யார்?

பின்வரும் காரணிகள் ஒன்றோ பலவோ பொருந்தும் கர்ப்பிணிகள்:

- 35 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயது
- உடற்பருமன்
- முன்னொரு தடவை துலுற்றபொழுது கர்ப்பகால நீரிழிவு
- முன்னர் 4கி.கி. (9 இறாத்தல்) அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட எடைகொண்ட குழந்தை பெற்றமை
- பெற்றோர் அல்லது சகோதரன் அல்லது சகோதரி நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகியிருத்தல்
- பல்சிறைப்பை துலக பிணிக்கூட்டு (PCOS)
- அக்குள் (கவட்டுப் பகுதி), கழுத்துத் தோலில் கருமைப் படர்வுகள் (Acanthosis nigricans)

கர்ப்பகால நீரிழிவு எப்படி இனங்காணப்படுகிறது?

குருதி சர்க்கரை மட்டங்களை அளவிட்டே கர்ப்பகால நீரிழிவு இனங்காணப்படுவது வழக்கம். நீரிழிவை வெவ்வேறு வழிகளில் பரிசோதித்து இனங்காணலாம். உங்களுக்கு மிகச்சிறந்த பரிசோதனையை உங்கள் சுகாதார பராமரிப்பாளரால் இனங்காட்ட முடியும்.



உங்களுக்கு தெரியுமா?

துலுற்ற காலத்தில் உண்டாகும் கர்ப்பகால நீரிழிவுக்கு கர்ப்பிணிகள் அனைவருள்ளும் நான்கு விழுக்காட்டினர் உள்ளாகிறார்கள். நீங்கள் நன்கு உணவுட்கொண்டு, ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்து கர்ப்பகால நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் உதவ முடியும்.

பிறநோயுறுகள்

நீரிழிவுடன் வாழும்பொழுது எதிர்கொள்ளும் பொதுவான பிறநோயுறுகள் எவை?

இதயநாடி நோய்

- காலப்போக்கில் நீரிழிவால் குருதிநாடிகள் சேதமடையவும், அதனால் உயர் குருதி அழுத்தம் விளையவும் கூடும்.
- அதனை கட்டுப்படுத்தாவிட்டால், அது பாரிசுவாதத்துக்கு அல்லது இதய நொடிப்புக்கு அல்லது மாரடைப்புக்கு இட்டுச்செல்லக் கூடும்.
- நீரிழிவு கொண்டவர்கள் தமது குருதி அழுத்தம், கொலெஸ்தரோல் என்பவற்றை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

சிறுநீரக நோய்

- நீரிழிவு கொண்டவர்களுள் சிலர் சிறுநீரக நோய்க்கு உள்ளாகக் கூடும்.
- அதற்கு சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், அது கடுமையான சிறுநீரக சேதத்துக்கு அல்லது சிறுநீரக நொடிப்புக்கு இட்டுச்செல்லக் கூடும்.
- நீங்கள் நீரிழிவு கொண்டவர் என்றால், உங்கள் சிறுநீரக இயக்கத்தை நீங்கள் ஒழுங்காகப் பரிசோதனை செய்விக்க வேண்டும்.



உங்களுக்கு தெரியுமா?

குருதிச் சர்க்கரை மட்டங்களைப் பதிவிட்டு, உரிய காலத்தில் நோயைத் தடுத்து பராமரிக்க வேண்டிய சிகிச்சைகள், புத்திமதிகள் கிடைக்கச் செய்வதில் சுகாதார பராமரிப்பாளர் ஒருவரால் உதவ முடியும்.

பார்வை இழப்பு

- நீரிழிவு கண்ணோய் (நீரிழிவுசார்ந்த விழித்திரைநோய் = diabetic retinopathy) பார்வை இழப்புக்கும் பார்வையின்மைக்கும் இட்டுச்செல்லக் கூடும்.
- முன்சூட்டியே கண்டறிந்தால் சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய சுகயீனங்களைக் கண்டறிவதற்கு, ஒழுங்கான கண் பரிசோதனைகள் உதவக்கூடும்.

கீழங்க துண்டிப்பு

- காலப்போக்கில் நீரிழிவால் குறிப்பாக கால்களிலும் பாதங்களிலும் புலனுணர்வு நரம்புகள் சேதமடையக் கூடும்.
- அதன் விளைவாக, நீரிழிவு கொண்டவர்கள் தமது பாதத்தில் ஏற்படும் கொப்புளம் அல்லது வெட்டுக்காயம் போன்ற ஊறு எதனையும் உணராதிருக்கலாம். ஒரு சிறிய காயமானாலும் சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், அது விரைந்து கிருமித்தொற்றுக்கு உள்ளாகக் கூடும். அது உறுப்பகற்றல் போன்ற கடுமையான பிற ஊறுகளுக்கு இட்டுச்செல்லக் கூடும்.
- நீரிழிவு கொண்டவர்கள் தமது பாதங்களிலும் தோலிலும் (கொப்புளங்கள், வெட்டுக்காயங்கள் போன்ற) புண்கள், காயங்கள் உள்ளனவா என்று பார்க்க வேண்டும்.



மற்றும் பிறநோயுறுகள்

நீரிழிவு கொண்டவர்கள் பல் நோய், உளநோய் (உளச்சோர்வுநோய்) போன்ற வேறு சுகயினங்களுக்கு உள்ளாகக் கூடும்.

நீரிழிவுக்கு உள்ளாகியிருப்பதாக இனங்காணப்பட்டவர்கள் பிறநோயுறுகளுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தை குறைக்கலாம்:

- உங்கள் குருதியில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கணிப்பதற்கு ஏதுவாக மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை ஏற்ற பரிசோதனை மூலமாகவும், A1C குருதி பரிசோதனை மூலமாகவும் குருதி சர்க்கரை மட்டங்களை பதிவிடவும்
- நீங்கள் புகைப்பவர் என்றால், அதனைக் கைவிடுவதில் என்றுமே காலதாமதம் ஏற்படப் போவதில்லை
- உடற் செயற்பாட்டில் ஈடுபடவும்
- கனடா சுகாதாரத் துறையின், “கனடா உணவு வழிகாட்டியின் உதவியுடன் நல்லுணவு உட்கொள்ளல்” என்னும் வெளியீட்டில் கூறியதற்கிணங்க பல்நிகர் உடல்நல உணவு உட்கொள்ளவும்.
- உடல்நலத்துக்கு உகந்தவாறு கொலெஸ்தரோல் மட்டத்தைப் பேணவும்
- குருதி அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும்.
- அன்றாடம் பாதங்களையும் தோலையும் உற்றுநோக்கவும்
- ஆண்டுக்கு ஒரு தடவையாவது கண் பரிசோதனை செய்யவும்
- ஆண்டுக்கு ஒரு தடவையாவது சிறுநீரக செயற்பாட்டுப் பரிசோதனை செய்யவும்
- உங்கள் சுகாதார பராமரிப்பாளரிடம் ஒழுங்காகச் சென்று வரவும்



நீரிழிவு - அறியவேண்டிய பதங்கள்

A1C

A1C என்பது HbA1c என்றும் அறியப்படும். இது, மூன்று மாத காலத்தில் உங்கள் குருதியில் உள்ள சர்க்கரையின் சராசரி அளவைக் காட்டும் குருதி பரிசோதனை. நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாக உங்கள் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை இது காட்டும்.

கருந்தோற்படர்வு

கருந்தோற்படர்வு என்பது வழமையாக கழுத்து, அக்குள், கவட்டுப் பகுதிகளைச் சுற்றி கருமைப் படர்வுகளுக்கு இட்டுச்செல்லும் தோல் வியாதி ஆகும். இது பெரிதும் உடற்பருமனுடன் தொடர்புடையது. எந்த வயதிலும் இது உண்டாகக் கூடியது.

குருதிச் சர்க்கரை

குருதி சர்க்கரையே குருதியில் காணப்படும் பிரதான சர்க்கரை. இதுவே உடலின் பிரதான வலு-மூலம் ஆகும். 2 முதல் 3 மாத காலப்பகுதியில் ஒருவரது சராசரிக் குருதி சர்க்கரையை அளவிடுவதற்கு A1C குருதி பரிசோதனை பயன்படுத்தப்படுகிறது. வெறுவயிற்றுடன் கூடிய ஒருவரது குருதி சர்க்கரையின் அதிகரிப்பை (7.0 millimole/litre (mmol/L) அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அளவை) அடிப்படையாகக் கொண்டு நீரிழிவு வகை 2 இனங்காணப்படுவது வழக்கம்.

குருதிக் கொழுப்பு

குருதி கொழுப்பு என்பது குருதியில் உள்ள கொழுப்பைக் குறிக்கும் பதம். கொழுப்பு விபரக் குருதி பரிசோதனை கொண்டு இது அளவிடப்படும். முழுமொத்தக் கொலெஸ்தரோல் (ஈரலினால் உற்பத்தி செய்யப்படும் கொழுப்பு, சில உணவு வகைகளில் காணப்படுவது), triglycerides (உடலில் கொழுப்பு சேமிக்கப்படும் விதம்), high-density lipoprotein (HDL) cholesterol (அல்லது "நல்ல" கொலெஸ்தரோல்), low density lipoprotein (LDL) cholesterol (அல்லது "தீய" கொலெஸ்தரோல்) என்பவை கொழுப்பு விபர குருதி பரிசோதனை மூலம் அளவிடப்படுகின்றன.

குருதி அழுத்தம்

குருதி அழுத்தம் என்பது குருதிக் கலங்களின் உட்சுவர் எதிர்கொள்ளும் குருதியின் விசை. இது இதய ஒடுக்க அழுத்தம் (systolic pressure = இதயம் குருதியை நாடிகளுக்குள் செலுத்தும்பொழுது ஏற்படும் அழுத்தம்), இதய ஓய்வழுத்தம் (diastolic pressure = இதயம் ஓயும்பொழுது ஏற்படும் அழுத்தம்) இரண்டையும் பகுத்து அளவிடப்படுகிறது.

இதயநாடி நோய்

இதயநாடி நோய் என்பது இதயம், குருதிக் கலங்கள் உட்பட்ட குருதிச் சுற்றோட்டக் கட்டுக்கோப்பில் உண்டாகும் நோய்களைக் குறிக்கும் பதம்.

நீரிழிவு சார்ந்த விழித்திரைநோய்

நீரிழிவு சார்ந்த விழித்திரைநோய் என்பது ஒரு கண்ணோய். இது விழித்திரையில் சிறிய குருதிக் கலங்கள் சேதமடைவதால் விளையும் நோய். இது பார்வையிழப்புக்கு இட்டுச்செல்லக் கூடும். ஒளிக்கு நெகிழும் கலங்களைக் கொண்ட பின்கண்ணை இது பாதிக்கும். இதனை முன்கூட்டியே கண்டறிந்தால், சில சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளலாம். அவற்றுள் பாய்ச்சொளி சிகிச்சை (laser therapy) ஒன்று.

குருதி சுத்திகரிப்பு

குருதி சுத்திகரிப்பு என்பது நிலைகுலையும் சிறுநீரகத்துக்கான சிகிச்சை. இதன் மூலம் குருதியிலிருந்து கழிவுகளும் நீரும் அகற்றப்படுகின்றன.

இறுதிக்கட்ட சிறுநீரக நோய்

இறுதிக்கட்ட சிறுநீரக நோய் என்பது சிறுநீரகம் நிலைகுலையும் நோய். உயிர்வாழ்வதற்கு குருதி சுத்திகரிப்பு அல்லது உறுப்புமாற்றுச் சிகிச்சை தேவை.

வெறுவயிற்றுக் குருதிச் சர்க்கரையில் பாதிப்பு

வெறுவயிற்றுக் குருதி சர்க்கரையில் பாதிப்பு என்பது வெறுவயிற்று குருதிப் பரிசோதனையின்படி குருதி சர்க்கரை மட்டங்கள் 6.1 முதல் 6.9 mmol/L வரை உயர்ந்திருத்தல்.

இன்சலின்

இன்சலின் என்பது உடலில் குருதி சர்க்கரை சேமிக்கப்பட்டு, பயன்படுத்தப்படும் விதத்தை நெறிப்படுத்தும் ஹார்மோன் (hormone) ஆகும்.

இன்சலினுக்கு
நெகிழாமை

இன்சலினுக்கு நெகிழாமை என்பது வழமையான இன்சலின் மட்டங்கள், தசைநாரிலும் கொழுப்பிலும் ஈரலிலும் வழமையான பதில்வினையை உண்டாக்கப் போதாதபொழுது உண்டாகிறது. இது உடற்பருமனுடன், குறிப்பாக வயிற்றுப் பருமனுடன் தொடர்புடையது. இன்சலினுக்கு நெகிழாமை என்பது குருதி சர்க்கரை, triglyceride மட்டங்கள் என்பவற்றின் அதிகரிப்புக்கு இட்டுச்செல்லும். அவை அனுசேபப் பிணிக்கூட்டு, நீரிழிவு வகை 2 ஆகிய இரண்டின் தன்மைகள் ஆகும்.

பல்சிறைப்பை சூலக
பிணிக்கூட்டு

பல்சிறைப்பை சூலக பிணிக்கூட்டு (Polycystic Ovary Syndrome), சிலவேளைகளில் பல்சிறைப்பை சூலக நோய் (Polycystic Ovarian Disease) எனப்படுவதுண்டு. இது ஓர் ஹார்மோன் கோளாறு (hormonal disorder) ஆகும். வழமையைவிட அதிக ஆண்மை ஊக்கிகளை (androgens = male hormones) உற்பத்திசெய்யுமாறு சூலகத்தை அவை தூண்டுகின்றன. அதன் விளைவாக சூலகம் முட்டையை விடுத்து ஒரு சிறைப்பையை உற்பத்திசெய்கிறது. பல்சிறைப்பை சூலக பிணிக்கூட்டு கொண்ட பெண்கள் இன்சலினுக்கு நெகிழாமை எனப்படும் நிலைமைக்கு உள்ளாக நேர்வதுண்டு

குருதிக்கலன் நோய்கள்

குருதிக்கல நோய்கள் என்பவை உடல் முழுவதும் குருதி கொண்டுசெல்லும் கலங்களை பாதிக்கும் வியாதிகள் ஆகும். நாடியுட்படிவு (atherosclerosis = கொழுப்பமிலப் படிவுகளால் குருதிநாடிகள் வன்மை அடைதல்) என்பது பரவலாக ஏற்படும் ஒரு குருதிக்கலன் நோய்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு

கனடா பொது சுகாதார முகமையகம்
www.publichealth.gc.ca

கனடிய நீரிழிவுச் சங்கம்
www.diabetes.ca

Diabète Québec
www.diabete.qc.ca/en/

கனடா இளமை நீரிழிவு ஆராய்ச்சி
நிலையம்
www.jdrf.ca

கனடா சிறுநீரக நிலையம்
www.kidney.ca

கனடிய தேசிய விழிப்புலன் குன்றியோர்
நிறுவகம்

www.cnib.ca

கனடிய காயப் பராமரிப்புச் சங்கம்
www.cawc.net

கனடிய சுகாதார ஆராய்ச்சி நிறுவகங்கள்
- சத்துணவு-அனுசேபம்-நீரிழிவு நிறுவகம்,
www.cihr.ca

கனடா சுகாதாரத் துறை -
தொல்குடியினர் நீரிழிவு முன்னெடுப்பு
<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases-maladies/diabete/index-eng.php>

உயரம்
அடி/ அங்குலம் செ.மீ.

6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62
எடை (கி.கி.)		44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
எடை (இறாத்தல்)		97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275



இந்த வழிகாட்டியின் மேலதிக பிரதிகளைத்
தருவிப்பதற்கு, அழைக்கவும்:

1 800 O-Canada (1-800-622-6232)

தொலைத்தட்டெழுத்துப்பொறி: 1-800-926-9105

நீரிழிவு: உங்கள் வழிகாட்டி