

நீரிழிவு என்றால் என்ன?

நீரிழிவு என்பது, இரத்த குளுக்கோஸை உங்கள் உடலால் சரியாகப் பயன்படுத்த முடியாமல் போகும்போது ஏற்படுகின்ற ஒரு நிலையாகும். நம்முடைய உடல்கள், இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸை ஆற்றலுக்காகப் பயன்படுத்துகின்றன. சப்பாத்தி, சாதம், ரொட்டி, உருளைக்கிழங்கு, பாஸ்தா, பிஸ்கெட்டுகள், இனிப்புகள், சுறுசுறு பானங்கள் மற்றும் பழச்சாறுகள் போன்ற, கார்போஹைட்ரேட்டு நிறைந்த எந்தவொரு உணவை சாப்பிட்டாலும் அல்லது குடித்தாலும் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரிக்கும்.

உங்களுக்கு நீரிழிவு இருக்கும்போது, உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் உயர்ந்தே இருக்கும், ஏனென்றால், உடலுக்குத் தேவைப்படும் சக்திக்கு ஏற்ற அளவுக்கு உடலால் குளுக்கோஸை சரியாகப் பயன்படுத்த முடியாது. அதைச் சரி செய்யாவிட்டால், அது சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கலாம், அதாவது நீங்கள் பார்வையை இழக்கலாம், உங்களுக்கு மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படலாம், அல்லது உறுப்புநீக்கம்கூட செய்யப்படலாம்.

அடுத்தது என்ன?

நீரிழிவைக் குணப்படுத்த முடியாது, ஆனால் அதை உங்களால் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடியும்.

உங்களுடைய இரத்த குளுக்கோஸ், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்டிராலை வழக்கமான அளவுக்குக் கொண்டு வருவதற்கு, உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது நர்ஸிடமோ நீங்கள் பேச வேண்டும். இதற்காக நீங்கள் மருந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருந்தாலும், உங்கள் உணவில் நீங்கள் மாற்றங்களைச் செய்வதுடன், மேலும் அதிகமாக உடற்பயிற்சியும் செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

நான் என்னென்ன உணவுகளைச் சாப்பிடலாம்?

- நீங்கள் சாப்பிடும் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள், உதாரணமாக, சப்பாத்தி, நான் (அல்லது இதர ரொட்டி வகைகள்) மற்றும் சாதத்தை ஒரே சமயத்தில் சாப்பிடாதீர்கள், ஏதாவது ஒன்றை மட்டும் சாப்பிடுங்கள்.
- காய்கறிகள் (கத்தரிக்காய், கேரட்டுகள் போன்றவை), பழம், பீன்ஸ் மற்றும் தால் ஆகியவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடுங்கள்.
- மீனை அதிகமாகவும் (குறைந்தது வாரத்திற்கு இரண்டு முறை) இறைச்சியைக் குறைவாகவும் சாப்பிடுங்கள்.
- கொழுப்பைக் குறைவாக சாப்பிடுங்கள். கொழுப்பு மற்றும் நெய்க்கு பதிலாக தாவர மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெயை உபயோகியுங்கள், ஆனால் அதையும் குறைவாகவே பயன்படுத்துங்கள்.
- பிஸ்கெட்டுகள், சாக்லேட், மொறுமொறுப்பான தீனிகள், பாம்பே மிக்சர் மற்றும் கொழுப்பும் சர்க்கரையும் அதிகமாக உள்ள மற்ற சிற்றுண்டிகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மணத்திற்கு, உப்புக்கு பதிலாக, மிளகாய்கள், மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களை உபயோகியுங்கள்.
- கொழுப்பு நிறைந்த பாலுக்கு பதிலாக, கொழுப்பு நீக்கிய அல்லது பாதியளவு கொழுப்பு நீக்கிய பாலைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ஆற்றல் பானங்கள், சுறுசுறு பானங்கள், மில்க் ஷேக்குகள் மற்றும் பழச்சாறுகள் போன்ற சர்க்கரை சேர்த்த பானங்களுக்கு பதிலாக நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்.

உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் செல்ல வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள்

- உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை எவ்வாறு குறைப்பது என்பதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நர்ஸ் உங்களிடம் பேசுவார்.
- உங்களுடைய நீரிழிவுக் கட்டுப்பாடு உங்களுக்கு சந்தோஷத்தைத் தராத பட்சத்தில்.
- உங்கள் நீரிழிவை சமாளிக்க நீங்கள் போராடும்போது.
- உங்கள் மருந்தினால் உங்களுக்கு ஏதேனும் பக்க விளைவு ஏற்பட்டிருந்தால்.
- உங்கள் சாப்பிடும் வழக்கத்தை மாற்றவும், மேலும் அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்யவும், ஓர் உணவுமுறை நிபுணரைக் காண வேண்டுமென்று பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்தால்.
- உங்கள் பகுதியில், நீரிழிவு குறித்த குழுக் கல்வி நடப்பதைப் பற்றிய தகவல் கிடைத்தால்.
- வழக்கமான இரத்தப் பரிசோதனைகள், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பாதப் பரிசோதனைகள்.
- குறைந்தது ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது உங்கள் கண்களை பரிசோதிப்பதற்காக கண் மருத்துவ நிபுணரிடம் செல்வதற்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்தால்.

எனக்கு நானே எப்படி உதவிக் கொள்ளலாம்?

- உங்கள் சந்திப்பு ஏற்பாடுகள் அனைத்திற்கும் செல்லுங்கள்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளபடி உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தினமும், ஏதேனும் உணர்வு இழப்பு உள்ளதா மற்றும் நிறத்திலோ அல்லது வடிவத்திலோ மாற்றம் உள்ளதா என்று உங்கள் பாதங்களை சோதியுங்கள்.
- அதிக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், அதாவது நிறைய நடக்கத் தொடங்கி, நாளடைவில் அதனை மேலும் அதிகமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். குறைவாக அமர்ந்திருக்க முயற்சியுங்கள்.
- உங்கள் சாப்பிடும் வழக்கங்களை மாற்றுங்கள்.
- குளிர்கால ஜூரத்திற்கான தடுப்பூசியை போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- அதிக உடல் எடை இருந்தால், அதைக் குறைக்க உதவியை நாடுங்கள்.
- நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால் - நிறுத்திவிடுங்கள்.

என் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் அதிகமாக இருப்பதை நான் எப்படி அறிந்து கொள்வது?

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் அதிகமாக இருந்தால், அதைச் சொல்வது கடினமாக இருக்கலாம், அதனால்தான் உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் தொடர்ந்து சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். சில சமயங்களில், உங்களுக்கு பின்வரும் அறிகுறிகளில் சிலவை இருக்கலாம்:

- குறிப்பாக இரவு நேரங்களில், அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல்
- வழக்கத்தைவிட அதிகமாக தாகம் எடுத்தல்
- களைப்பாக உணர்தல்
- எந்த முயற்சியும் இல்லாமலேயே உடல் எடை குறைதல்
- வெட்டுக் காயங்கள் மற்றும் புண்கள் ஆறுவதற்கு அதிக நாட்களாதல்.

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் உங்களுக்கு இருந்தால், அல்லது உங்கள் உடல்நலத்தில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதாக நீங்கள் சந்தேகப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நர்ஸிடம் பேசுங்கள்.

எதேனும் மரபுவழி மருந்து உதவுமா?

மரபுவழி மருந்துகளும், தயாரிப்புகளும் நீரிழிவை சமாளிக்க உதவக்கூடும் என்பதற்கான வலுவான ஆதாரம் ஏதுமில்லை. இத்தயாரிப்புகளில் சில, உங்கள் நீரிழிவு மருந்து வேலை செய்யும் முறையை பாதிக்கலாம், மேலும் சிலவை, நீரிழிவு சிக்கல்களை மோசமாக்கிவிடவும் கூடும். எனவே, நீங்கள் ஏதாவது மரபுவழி மருந்தை எடுத்துக் கொண்டிருந்தால், அதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நர்ஸிடம் நீங்கள் சொல்லிவிடுவது மிகவும் முக்கியமானது. உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருக்கும் மருந்திற்கு பதிலாக மரபுவழி தயாரிப்புகளை எடுத்துக் கொள்வது பாதுகாப்பானது அல்ல.

டயபெடிஸ் யூகே-யால் எனக்கு என்ன செய்ய இயலும்?

உங்கள் நீரிழிவைப் பற்றி நீங்கள் யாரிடமாவது பேச விரும்பினால், நீங்கள் கவலையுடன் இருந்தால், அல்லது உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், எங்கள் கேர்லைனை **0345 123 2399*** என்ற எண்ணில் அழையுங்கள். உங்கள் நீரிழிவை நீங்கள் நன்றாகக் கையாள உதவும் வகையில், உங்களுக்கு ஆதரவு, ஆலோசனை மற்றும் நடைமுறைத் தகவல்களை வழங்கக்கூடிய பயிற்சிபெற்ற ஆலோசனையாளர்கள் எங்களிடம் உள்ளனர். நீங்கள் ஆங்கிலத்தில் பேச விரும்பாத பட்சத்தில், உங்களுக்கு மொழிபெயர்த்துக் கூறுவதற்கும் எங்களிடம் ஆட்கள் உள்ளனர்.

உணவு மற்றும் நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பவை பற்றி மேலும் தகவல்களை அறிய விரும்பினால், நீங்கள் கேர்லைனில் அழைக்கும்போது *Enjoy Food South Asian* சிற்றேட்டின் பிரதி ஒன்றைக் கேளுங்கள்.

நீங்கள் பெற வேண்டிய பராமரிப்பைப் பற்றி நீங்கள் மேலும் அறிய விரும்பினால், பின்வரும் வலைத்தளத்தில், பல்வேறு மொழிகளிலுள்ள எங்கள் 15 உடல்நலப் பராமரிப்புக்கு அவசியமானவையை தரவிறக்கம் செய்யுங்கள்: www.diabetes.org.uk/other_languages