



சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் : 3 இதழ் : 11 நவம்பர் & டிசம்பர் 2024



அன்பானவர்களே!

இதோ, நான் அவர்களுக்குச் சவுக்கியமும் ஆரோக்கியமும் வரப்பண்ணி, அவர்களைக் குணமாக்கி அவர்களுக்குப் பரிபூரண சமாதானத்தையும் சத்தியத்தையும் வெளிப்படுத்துவேன். - எரேமியா 33 : 6



உலக நீரிழிவு தினம் - நவம்பர் 14

உலகை அச்சுறுத்தும் நோய்களின் ஒன்றான நீரிழிவுநோய் (சர்க்கரை நோய்) குறித்த விழிப்புணர்வை அனைவரும் பெறவேண்டும் என்ற நோக்குடன், ஒவ்வொரு ஆண்டும் நவம்பர் மாதம் 14-ம் தேதி உலக நீரிழிவு தினமாக ஐக்கிய நாடுகள் சபையால் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. 2006-ஆம் ஆண்டு தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டு ஒவ்வொரு ஆண்டும் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது.



நீரிழிவு நோய்க்குப் பயன்படுத்தும் இன்சலின் மருந்தினை **சார்ஸ் வெஸ்ட்** என்பவருடன் இணைந்து 1921 இல் **பிற்பாடிக் பான்ரிங்** என்பவர்கண்டு பிடித்தார். இவரது பிறந்த தின நினைவாகவே இன்றைய நாள் நினைவுகூரப்பட்டு வருகிறது.

சர்க்கரைநோய் (டையாபிடீஸ்):

நாம் சாப்பிடும் உணவில் உள்ள மாவுச்சத்து நமது வயிறு மற்றும் ஜீரண உறுப்புகளால் குளுக்கோஸ் எனும் எரிபொருளாக மாறுகிறது. குளுக்கோஸ் இரத்தத்திற்குள் சென்று பின்னர் இரத்தத்தின் மூலம் இன்சலின் உதவியால் உடலில் உள்ள கோடிக்கணக்கான உடற்செல்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. குளுக்கோஸை செல்கள் எரித்து உடலுக்கு தேவையான சக்தியினை உற்பத்தி செய்து தருகிறது. ஆனால் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு இன்சலின் செயலிழப்பு (அ) இன்சலின் குறைபாடு காரணமாக இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸ் செல்களுக்குள் செல்ல முடிவதில்லை. எனவே இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு அதிகரித்து காணப்படுகிறது.

சாதாரணமாக இருக்க வேண்டிய இரத்த சர்க்கரையின் அளவு:

வெறும் வயிற்றில் (Fasting): 60 – 110 mg/dl
உணவு எடுத்தபின் (Postprandial): 80 – 140 mg/dl

சர்க்கரை நோய் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால்:

டையாபிடீஸ் நோயாளிகளுக்கு ரத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவு எவ்வளவு இருக்க வேண்டும்? :

இன்சலின் திறம்பட செயல்படாமல் போகும் பொழுது டிரைகிளிசரைடுகள் மற்றும் LDL எனப்படும் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அதிகப்படியாக உற்பத்தி ஆகிறது. பொதுவாக LDL எனப்படும் குறைந்த அடர்த்தி கொண்ட லிப்போ புரோட்டீன் 100mg/dL-க்கு

குறைவாகவும், HDL கொலஸ்ட்ரால் 40 mg/dL-க்கு அதிகமாகவும் இருக்க வேண்டும் மற்றும் டிரைகிளிசரைடுகள் 150 mg/dL-க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

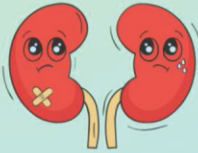
இரத்தத்தில் உள்ள அதிக சர்க்கரை அளவுகள் அனைத்து விதமான தமனிகளின் உட்சுவர்களை சேதப்படுத்துகிறது. அதன் காரணமாக தமனிகள் வலுவழக்கின்றன அல்லது பிளேக்குகளால் அடைபட்டு இரத்த ஓட்டத்தில் தடங்கல் ஏற்படுகிறது. தமனி தடிப்பு (ஆதிரோஸ்கிலிரோசிஸ்) நிலையில் தமனியின் சுவர்கள் கொழுப்பு படிந்து குறுகி கெட்டிப்பட்டுவிடுகிறது. அதன் காரணமாக மூளை, இதயம் மற்றும் சிறுநீரகம் மற்றும் பிற முக்கிய உடல் பாகங்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது.

தமனி தடிப்பு நிலைகள்



சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு தமனி தடிப்பு நிலை பின்வரும் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்:

சிறுநீரக பாதிப்பு
(Nephropathy)



கண் பாதிப்பு
(Retinopathy)



இதயம் மற்றும் தமனி
பாதிப்பு
(Cardiopathy)



நரம்பு பாதிப்பு
(Neuropathy)



1. சிறுநீரக பாதிப்பு (Nephropathy) :

சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடு குறைவதால், உடலின் நச்சுக்கழிவுகளை வெளியேற்றும் திறன் பாதிக்கப்படுகிறது.

2. கண் பாதிப்பு (Retinopathy) :

கண் நரம்புகள் பாதிக்கப்படும் நிலையில் பார்வை குறைபாடு அல்லது பார்வை இழப்பு ஏற்படக்கூடும்.

3. இதயம் மற்றும் தமனி பாதிப்பு (Cardiopathy) :

இதயத்தின் செயல்பாடு குறையும் அல்லது இதய நோய்கள் உருவாகும் ஆபத்து அதிகரிக்கும்.

4. நரம்பு பாதிப்பு (Neuropathy) :

நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதால் தசைகள் வேலைசெய்யாமல், கை, கால் அல்லது உடலின் மற்ற பாகங்களில் உணர்வு இழப்பு ஏற்படும்.

இவை சரியான பராமரிப்பு இல்லையெனில் ஆபத்தான நிலைகளுக்கு தள்ளிச் செல்லும். எனவே, சர்க்கரை நோயாளிகள் தங்கள் உடல்நலத்தை கவனித்து உரிய சிகிச்சைபெறுதல் அவசியமாகும்.

உயாபடீஸ் நோயாளிகள் கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளை அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்வது எப்படி?

நீரிழிவு நோயாளிகளின் உயர் கொலஸ்ட்ரால் அளவைத் தடுக்க, நார்ச்சத்து மற்றும் நிறைவுறா கொழுப்புகள் (Unsaturated fats) நிறைந்த ஆரோக்கியமான உணவு, வழக்கமான உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்தல், நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் (Saturated fats) மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகளைக் (Trans fats) கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் சாத்தியமான மருந்துத் தேவைகள், பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுதல். போன்றவற்றின் மூலமாக ஒருவர் கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளை திறம்பட சமாளிக்கலாம்.

முக்கிய அனுகூலகங்கள்:

1. உணவுமுறை மாற்றங்கள்:

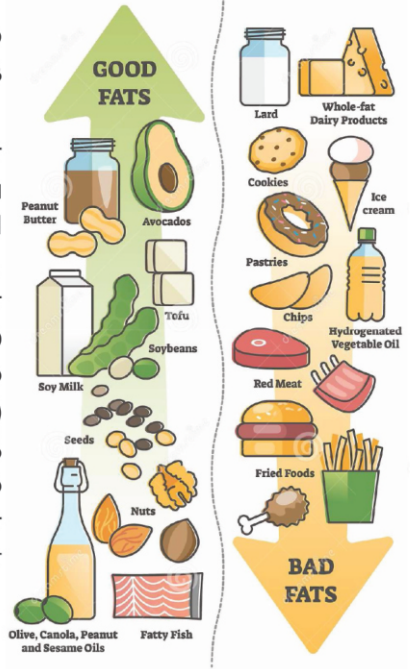
நிறைய நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடுங்கள்: முழு தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் ஓட்ஸ் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நார்ச்சத்து உட்கொள்ளுதலை அதிகரிக்கவும், இது LDL கொழுப்பைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது.

ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்: ஆலிவ் எண்ணெய், வெண்ணெய், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகளில் காணப்படும் மோனோசாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகளைத் தேர்வு செய்யவும், மேலும் சால்மன் போன்ற எண்ணெய் மீன்களிலிருந்து ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

நிறைவுற்ற கொழுப்புகளை

தவிர்க்கவும்: சிவப்பு இறைச்சி, முழு கொழுப்புள்ள பால் பொருட்கள் (கிரீம், கொழுப்பு நீக்கப்படாத பால், தயிர், வெண்ணெய், யோகர்ட், சீஸ்) மற்றும் பதப்படுத்தப்படாத உணவுகளை உட்கொள்வதைக் குறைக்கவும்.

டிரான்ஸ் கொழுப்புகளைக் குறைக்கவும்: டிரான்ஸ் கொழுப்புகளைக் கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், பெரும்பாலும் லேபிள்களில்



“பகுதி ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட எண்ணெய்கள் Partially Hydrogenated Oils” என்று பட்டியலிடப்படும் கொழுப்புகளை தவிர்க்கவும். பதப்படுத்தப்பட்ட பொருட்கள், வறுத்த உணவுகள், மார்கரைன் போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், விலங்குகளின் இறைச்சி மற்றும் பால் பொருட்கள் போன்றவை டிரான்ஸ் கொழுப்புகளின் ஆதாரங்கள் ஆகும்.

Nutrition Facts	Amount/Serving %DV*		Amount/Serving %DV*	
	Total Fat 7g	11%	Total Carb. 20g	7%
Serv. Size 4 cookies (32g) Servings 9 Calories 150 Calories from fat 60	Sat. Fat 4.5g	23%	Dietary Fiber 1g	4%
	Trans Fat 0g		Sugars 10g	
	Cholest. 0mg	0%	Protein 2g	
	Sodium 115mg	5%		
	Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 4%			

INGREDIENTS: Enriched flour, riboflavin, sugar, partially hydrogenated vegetable oil, cocoa, cornstarch, hydrogenated oils, soy lecithin, salt, caramel color, artificial flavors.

2. உடல் செயல்பாடு:

வழக்கமான உடற்பயிற்சி: வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கவும்: அதிக எடை அல்லது பருமனாக இருந்தால், சிறிய அளவிலான எடையை குறைப்பது மூலமாக கூட ஆரோக்கியமான கொலஸ்ட்ரால் அளவினை கணிசமாகப் பெறலாம்.

3. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்:

புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதலை கைவிடுங்கள்: புகைபிடித்தல் மற்றும் அதிகப்படியான மது அருந்துதல் கொலஸ்ட்ரால் அளவை எதிர்மறையாக பாதித்து இருதய நோய் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது.

நேர்மறை கண்காணிப்பு: கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளை சரியாக பரிசோதிக்க, உங்கள் மருத்துவரிடம் வழக்கமான பரிசோதனை பற்றிய ஆலோசனைகளை பெறவும்.

மருந்து சிகிச்சை: உணவு பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் போதுமானதாக இல்லையெனில், LDL கொலஸ்ட்ரால் குறைக்க மருந்துகளை உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம். ஆகவே, வழக்கமான

மேலும் இன்னும் பல சுவாரசியமான தகவல்கள் இந்த இதழில் உங்களுக்காக..... படித்து பயன்பெறுங்கள்.....

அடுத்த இதழில் உங்களை சந்திக்கும் வரை உங்கள் அன்பு மருத்துவர்

மரு. இரா. அன்புராஜன் BSc, MBBS, DMLS, FHM, DFM, FCGP

மருத்துவ இயக்குநர்
பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்
திருநெல்வேலி

சர்வதேச மாற்றுத்திறனாளிகள் தினம் - டிசம்பர் 3

டிசம்பர் 3ஆம் தேதி உலக மாற்றுத்திறனாளிகள் தினமாக (International Day of Persons with Disabilities - IDPD) கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. சமூகத்தின் அனைத்து துறைகளிலும் மாற்றுத்திறனாளிகளின் உரிமைகளையும் நலன்களையும் மேம்படுத்த இந்த நாள் அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. மாற்றுத்திறனாளிகள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டிய நேரம் இது.

உலக மக்கள்தொகையில் 16% மாற்றுத்திறனாளிகள் உள்ளனர், இருப்பினும் அவர்கள் தலைமைப் பாத்திரங்களை அரிதாகவே அணுகுகிறார்கள். பாகுபாடு, களங்கம் அல்லது கல்வி மற்றும் வேலை வாய்ப்புகளில் இருந்து விலக்குதல் போன்ற பல தடைகளை அவர்கள் பொதுவாக எதிர்கொள்கின்றனர்.



International
Day of
Persons with
Disabilities
3 DECEMBER

2006 ஆம் ஆண்டு

மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான ஐ.நா. சாசனம் விதிகளை இந்தியாவும் கையொப்பப்பட்டு ஏற்றுள்ளதோடு, தற்போது அது அமலிலும் உள்ளது. மாற்றுத் திறனாளிகளின் தேவைகளை கருணை அடிப்படையில் பார்க்கக் கூடாது என்பதும் உரிமைகளின் அடிப்படையில் பார்க்க வேண்டும் என்பதும், அவர்களுக்கு எதிரான பாரபட்சங்களுக்கு முடிவு கட்ட வேண்டும் என்பதும் ஐ.நா. சாசன விதிகளாகும்.

கல்வி:

நாட்டின் மொத்த மக்கள் தொகையில் 64.8 சதவீதம் பேர் கல்வி கற்றவர்களாக உள்ள நிலையில், வெறும் 49 சதவீதம் மாற்றுத் திறனாளிகளே கற்றவர்களாக உள்ளனர். 44 சதவீத பள்ளிகள் மாற்றுத் திறனாளிகள் பயன்படுத்த முடியாதவைகளாக உள்ளதாக அரசு தகவல்கள் உள்ளன. பார்வையற்றோருக்கான பிரெயில் வடிவிலான ஆவணங்களும் காது கேளாத வாய் பேசாதோருக்கான சைகை மொழிபெயர்ப்பாளர்களும், மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கான அரசு பள்ளிகள் மற்றும் சிறப்பாசிரியர்கள் போதிய அளவில் இல்லாததும் இவர்களின் கல்விக்குத் தடைகளாக உள்ளன.

வேலைவாய்ப்பு:

வேலைவாய்ப்பில்லாமல் அவதியுறும் மாற்றுத்திறனாளிகளின் எண்ணிக்கை 66 சதவீதமாக உள்ளது. மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு என்று தனிப்பட்ட வேலைகள் ஒதுக்கப்படலாம் என்று இனம் காணும்படி சட்டம் வழிகாட்டுகிறது. அரசுத் துறைகளில் உள்ள C மற்றும் D பிரிவு ஊழியர் நியமனத்தில் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு இடஒதுக்கீடு வழங்கும் முறை 1995 ஆம் ஆண்டிலேயே அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு 1996 ஆம் ஆண்டு முதல் நடைமுறைக்கு வந்து சமவாய்ப்பு சட்டத்திலும் வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது. தேசிய ஊனமுற்றோர் வேலைவாய்ப்பு ஊக்குவிப்பு மையத்தின் புள்ளி விவரப்படி, அரசு வேலைவாய்ப்பில் 0.5 விழுக்காடும், தேசிய அளவில் எடுத்துக்கொண்டால் 0.4 விழுக்காடும் தான் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு வேலைவாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

இந்த ஆண்டின் கருப்பொருள்:

“மாற்றுத்திறனாளிகளின் தலைமைத்துவத்தை ஊக்குவித்து, ஒருங்கிணைந்த மற்றும் நிலையான எதிர்காலத்தை உருவாக்குதல்”

முக்கிய இலக்குகள் :

- * வாழ்க்கையின் அனைத்து பகுதிகளிலும் மாற்றுத்திறனாளிகளின் தலைமைத்துவத்தை ஊக்குவித்தல்.
- * சமூகத்தின் அனைத்து அம்சங்களிலும் மாற்றுத்திறனாளி நபர்களைச் சேர்ப்பதை உறுதி செய்தல்.
- * முடிவெடுக்கும் செயல்முறைகளில் குறைபாடுகள் உள்ளவர்களின் பங்கேற்பை அதிகரித்தல்.
- * மாற்றுத்திறனாளிகளின் உரிமைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- * மாற்றுத்திறனாளிகளின் சாதனைகளைக் கொண்டாடுதல்.

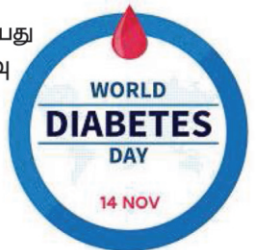
இந்த நிகழ்வின் முக்கியத்துவம் என்ன?

- * இன்று உலக மக்கள்தொகை 7 பில்லியனை தாண்டியுள்ளது. மேலும் 1 பில்லியன் மக்கள் அல்லது உலக மக்கள்தொகையின் சுமார் 15 சதவீதம் பேர், ஏதேனும் ஒரு வகையான மாற்றுத்திறனுடன் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.
- * உலக மக்கள் தொகையில் கிட்டத்தட்ட 80 சதவீத மாற்றுத்திறனாளிகள் வளரும் நாடுகளில் வாழ்கின்றனர்.
- * இந்திய மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு 2021 இன் படி, இந்தியாவில் சுமார் 26.8 மில்லியன் மாற்றுத்திறனாளிகள் வாழ்கின்றனர். இது மொத்த மக்கள் தொகையில் 2.21% ஆகும்.
- * அமைதி மற்றும் பாதுகாப்பு, மனித உரிமைகள் மற்றும் மேம்பாடு ஆகியவற்றின் மூலம் நிலையான மற்றும் மாற்றத்தக்க முன்னேற்றத்தை அடைய வேண்டிய அவசியம் உள்ளது.

உலகின் பல நாடுகளிலும் பல்வேறு மட்டத்தில் இந்நாள் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது. பொதுவாக தன்னார்வலர்களினாலேயே இந்நாளில் பல முன்னெடுப்புகள் இடம் பெறுகின்றன. பல நாடுகள் அரசு நிறுவனங்கள், மற்றும் அரசு சார்பற்ற தொண்டு நிறுவனங்கள் மாற்றுத்திறனாளிகளின் நிலையை உயர்த்துவதற்கான செயல் திட்டங்களை தீட்டி, அவர்களின் முயற்சிகளுக்கு உறுதுணை புரிகின்றன. அத்துடன், சமுதாயத்தில் மாற்றுத்திறனாளிகளின் நிலை உயர சிறப்பு கருத்தரங்கங்கள், பயிற்சி மற்றும் விழிப்புணர்வு முகாம்கள், பிரசாரங்கள், ஊடகங்கள் வழியாக விழிப்புணர்வு விளம்பரங்கள் ஆகியவற்றின் வாயிலாக சமூகத்தில் சம உரிமைகளுடன் ஒவ்வொரு துறையிலும் மாற்றுத்திறனாளிகள் சிறந்து விளங்க முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

உலக நீரிழிவு நோய் தினம்

20 வருட உலகளாவிய குளோபல் டயாபடீஸ் வாக் என்பது சர்வதேச நீரிழிவு நோய் அறக்கட்டளை (IDF) மூலம் நீரிழிவு நோய் தடுப்பு மற்றும் மேலாண்மை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த ஆண்டுதோறும் நடத்தப்படும் நிகழ்வாகும். 2024 இவ்வருடம் குளோபல் நடை பயணத்தின் இருபதாம் ஆண்டு நிகழ்வாகும்.



International day of
Persons with Disabilities

2024 THEME

“Amplifying the leadership of persons with disabilities for an inclusive and sustainable future”



நடைப்பயணம் மற்றும் உலக நீரிழிவு தின மையக்கருத்து நீரிழிவு மற்றும் நலவாழ்வு மற்றும் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அல்லது நீரிழிவு நோய் உண்டாகும் ஆபத்தில் உள்ளவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதன் நன்மைகள் எடுத்துக்காட்டுவதாகும். உலகளாவிய 'நீரிழிவு நோய் நடை' என்பது சர்வதேச நீரிழிவு நோயின் கூட்டமைப்பின் ஒரு பகுதியாகும். தனிநபர்கள், குடும்பங்கள், சமூகங்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் அனைத்தும் நீரிழிவு நோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தில் பங்கு

பெற்று மாற்றத்தை ஏற்படுத்த 'குளோபல் நீரிழிவு நடைப் பயணம்' மூலம் பெறலாம்.



நீரிழிவு மற்றும் நலவாழ்வு என்ற கருப்பொருள் மூலமாக நீரிழிவு நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தில் நீரிழிவு நோயின் தாக்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதாகும். நீலவட்டம் 2006 முதல் உலக நீரிழிவு நோயின் சின்னமாக சர்வதேச நீரிழிவு கூட்டமைப்பு (IDF) தேர்ந்தெடுத்தது.

நீலவட்டம் வாழ்க்கை மற்றும் ஆரோக்கியத்தை குறிக்கும். நோயை எதிர்த்து போராடுவதற்கு தேவையான ஒற்றுமையை வட்டம் குறிக்கிறது.

நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவக்கூடிய உணவு வகைகள்:

'DASH உணவு முறை'

DASH உணவு ரத்த அழுத்தம் இன்சலின் எதிர்ப்பு மற்றும் எடை இழப்புக்கு உதவும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு வகைகள் இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் உண்டாக காரணமாகிறது. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதை தவிர்க்கும். எடை இழப்பு ஏற்படுத்தும். நீரிழிவு நோய் உண்டாகும் அபாயம் குறைவு.

சர்க்கரை நோய்க்கு சிறந்த பழங்கள்:

ஆப்பிள், செர்ரி பழம், அவுரி நெல்லிகள், சிட்ரஸ் பழங்கள்

நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆரோக்கியமான உணவின் ஒரு பகுதியாக மாவுச்சத்து குறைந்த காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், குறைந்த கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் குறைந்த ஜிஐ ஸ்கோர் (GI) உள்ள அரிசி வகைகள் தேர்ந்தெடுக்கவும். 45 கிராம் கார்போஸ் உள்ளடக்கிய நாள் முழுவதும் சமமாக பிரித்து சாப்பிடவும்.

நீரிழிவு நோய் தடுக்க சலபமான வழிமுறைகள் :

இதில் வாழ்க்கை முறை மாற்றம் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. இடைக்கால தாமதமானாலும் பலன் அளிக்கும். நீரிழிவு நோய் தடுக்க, பாதிப்புகள் குறைக்க முதன்மையான வழிமுறை. நீரிழிவு நோயின் முந்தைய நிலை ரத்த சர்க்கரை அளவீடு Fasting 109-125 மில்லி கிராம் மற்றும் உணவிற்கு பின் 200 மில்லி கிராம் அளவிற்கு கண்டறியப்பட்டால் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் அந்த நபருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்க அல்லது தவிர்க்க உதவும்.

1. தேவையில்லாத / அதிகப்படியான உடல் எடையை குறைக்கவும். ஒருவரின் உடல் எடையில் 7 விழுக்காடு குறைந்தால் உடற்பயிற்சி உணவு பழக்கம் அந்த நபருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு 60 விழுக்காடு குறைய கூடும்.

2. BE PHYSICALLY ACTIVE :

தொடர் உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்.

- * உடல் எடையை குறைத்தல்
- * ரத்த சர்க்கரை அளவீடு குறைத்தல்
- * உடலில் ஏற்கனவே இருக்கும் இன்சலின் திறனை மேம்படுத்தி ரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

AEROBIC EXERCISE :

தினமும் 30 நிமிடங்கள் மற்றும் அதற்கு மேல் நடைப்பயிற்சி, நீச்சல் பயிற்சி, மித ஓட்டம் வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள்

எதிர்ப்பு உடற்பயிற்சி (Resistance Exercise) தடையுடன் சேர்த்த பயிற்சி வாரத்திற்கு 2/3 நாட்கள் செய்தால் தனிநபரின் உடல் பலம், தேக சமநிலை, ஆரோக்கிய வாழ்வு சாத்தியமாகும். எதிர்ப்பு பயிற்சியில் பளு தூக்குதல், யோகா பயிற்சிகள் அடங்கும்.

வரையறுக்கப்பட்ட செயலற்ற தன்மை, நீண்ட கால செயலற்ற நிலைகள், கணினி மற்றும் தொலைக்காட்சி முன் அமர்வு, ஒவ்வொரு முப்பது நிமிடங்களுக்கும் சில நிமிடங்கள் இருக்கையை சுற்றி நடக்கவும்.

3. ஆரோக்கியமான உணவுகள்:

தாவர உணவு வகைகள், நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் எடை இழப்புக்கு உக்குவிக்கின்றன மற்றும் நீரழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைக்கின்றன.

- * தக்காளி, இலை கீரைகள், காலிபிளவர், பருப்பு வகைகள், பீன்ஸ், கொண்டைக்கடலை மற்றும் பருப்பு போன்றவை
- * முழு தானியங்கள், முழு தானிய அரிசி

நார்ச்சத்தின் நன்மைகள்;

- * ரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்கிறது.
- * உணவில் உள்ள கொழுப்பு மற்றும் கொலஸ்டரால் உறிஞ்சப்படுவதில் தலையிடுகிறது.
- * நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் அதிக நிரப்புதல் (filling) மற்றும் ஆற்றல் நிறைந்தவை குறைவாக சாப்பிடலாம்.
- * மோசமான கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளை தவிர்க்கவும். குறைந்த நார்ச்சத்து/உண்டச்சத்துக்கள் குறைந்தவை.

4. ஆரோக்கியமான கொழுப்பு உண்ணவும் கலோரிகள் அதிகம், அளவோடு சாப்பிடவும்

நல்ல கொழுப்புகள் (நிறைவுறா கொழுப்புகள்) தேவைப்படும்.

மோனோ சாச்சுரேட்டு மற்றும் பாலி ஆக்சிஜனேற்ற கொழுப்புகள் (unsaturated) இதயம் இரத்த குழாய் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

உதாரணம் ஆலிவ், சூரியகாந்தி, குங்குமப்பு, பாதாம், வேர்க்கடலை, ஆழி, பூசணி விதைகள், சால் மீன் கார்ட் போன்ற கொழுப்பு நிறைந்த மீன்.

நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் (saturated) கெட்ட கொழுப்புகள் பால் பொருள்கள், இறைச்சியில் உள்ளன. இலை உணவில் ஒரு சிறு பகுதியாக இருக்க வேண்டும்.



5. மசாலாலான உணவுகளைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியமான தேர்வுகள் மேற்கொள்ளவும்.

FAD DIET-பேலியோ டயட் உங்கள் எடையை குறைக்க உதவும். இந்த உணவு வகைகளின் நீண்ட கால நன்மைகள் ஆராய்ச்சியில் உள்ளது.

நல்ல உணவு தேர்வு மற்றும் சரியான அளவில் சாப்பிடுவதற்கு உதவ உங்கள் தட்டை (Plate) மூன்று பகுதியாக பிரிப்பதாகும்.

- * ஒரு பகுதி பழங்கள் மற்றும் மாவுச்சத்து இல்லாத காய்கறிகள்.
- * கால் பகுதி முழு தானியங்கள்.
- * கால் பகுதி பருப்பு வகைகள் மீன் மெலிந்த இறைச்சி.

மருத்துவரை எப்பொழுது பார்க்க வேண்டும்?

- * 40 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயது உடையவர்கள்.
- * கர்ப்ப கால நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள்.
- * பரீட்சையின் இருப்பது கண்டறியப்பட்டவர்கள்.

அதிக எடை / உடல் பருமன் இரண்டாம் வகை நீரிழிவு அல்லது ஆபத்து காரணிகள் குடும்ப வரலாற்றை கொண்ட சிறுவர்கள்.

பரீட்சையின் ஆரம்ப/எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்:

1. மிகுந்த சோர்வு புத்துணர்ச்சி பெறாத சோர்வு. எவ்வளவு தூங்கினாலும் நிலையான சோர்வு இதன் விளைவாக ரத்தச் சர்க்கரை குறைவான நிலைக்குரிய தீர்வை நாடவும். எதிர் வினை ரத்தச் சர்க்கரை குறைவு என்பது இன்சலின் எதிர்ப்பின் எச்சரிக்கை அறிகுறி ஆகும்.
2. தீவிர சர்க்கரைப் பசி
3. உணவுக்குப் பின்பும் சர்க்கரை அதிகம் உள்ள உணவுகள் மீது ஆசைபடுவது.
4. உணவு கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சிக்குப் பின்பும் விவரிக்க முடியாத எடை அதிகரிப்பு அல்லது எடை குறைவதில் குறைவு. ஆற்றலுக்காக குளுக்கோசைல் உயிரணுக்குள் இழுக்க முடியாததால் ரத்தத்தில் உள்ள அதிக குளுக்கோசைல் சேமிக்கப்பட்டு கொழுப்பாக மாற்றப்படுகிறது.
இன்சலின் எதிர்ப்பை கொண்ட பெண்கள் எளிதில் எடை அதிகரிக்கவும், குறைந்த ஆற்றல் கொண்டிருப்பதற்கும் இதுவே காரணம்.
5. இன்சலின் எதிர்ப்பால் தூண்டப்படும் ஹார்மோன்களின் ஏற்றத்தாழ்வுகள் வெளிப்படையான காரணமின்றி மனச்சோர்வு, மன எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் . வயது வந்தோருக்கான முகப்பரு மற்றும் முடி உதிர்ந்தல் ஆகியவை அடங்கும்.
6. நாள்பட்ட வலி ; காலையில் எழுந்தவுடன் கால்களில் கூச்ச உணர்வு, கீழ்முதுகு வலி செல்லுலார் அழற்ச்சியின் முக்கிய காரணங்களாகும்.
7. ஆரோக்கியமாக இருக்க இன்சலின் எதிர்ப்பு மற்றும் அதிகரிப்பதை நிறுத்த வேண்டும் சீக்கிரம் செயல்படுத்தவும்.
8. தீவிர உடற்பயிற்சி, குணப்படுத்தும் உணவு முறைகள் கட்டுப்பாட்டில் கவனம் செலுத்தவும்.

தொகுப்பு : **மரு.பாலகிருஷ்ணன் MBBS., DFM.,**
குடும்பநல / முதியோர்நல மருத்துவர்
சங்கர் டயாபடிக் மினி கிளினிக், திருநெல்வேலி.
(ஆதாரம்: ஆயுர்வேத மருத்துவர்)



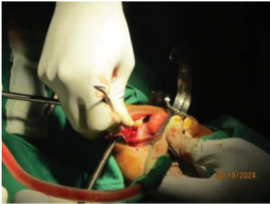
அறுவை சிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

67 வயதுடைய நபர் ஒருவர் அவருக்கு சிறுநீர் கழிக்கும் போது ரத்தம் கலந்த சிறுநீர் மற்றும் வலியுடன் அவதிப்பட்டு வந்தார். நமது மருத்துவர் Dr. R அன்புராஜன் அவர்கள் அவரை சந்தித்து ஆலோசனை மேற்கொண்டார்.



அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர் அவருக்கு CT Scan abdomen செய்யப்பட்டதில் வலது சிறுநீரகத்தில் கட்டி காணப்பட்டது. மேலும் அவருக்கு கேன்சர் இருப்பதற்கான சந்தேகப்பட்டு அவருக்கு கேன்சர் சிறப்பு மருத்துவர், சிறுநீரக அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு வலது சிறுநீரகம் நீக்கப்பட்டது. மேலும் தொடர் சிகிச்சைக்கு பிறகு தற்போது நலமுடன் வீடுதிரும்பினார்.

43 வயதுடைய பெண் Hemophilia Carrier ஒருவர் அதிக உதிரப்போக்கு காரணமாக அவதிப்பட்டு இரத்த சோகையுடனும் மேலும் தொப்புள் பகுதியில் வீக்கத்துடனும் நமது மருத்துவர் Dr. R. அன்புராஜன் அவர்களை சந்தித்து ஆலோசனை மேற்கொண்டார். அதில் அவருக்கு CT scan செய்யப்பட்டு அவருக்கு கருப்பை வீக்கம் மற்றும் தொப்புள் குடலிறக்கம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. மகப்பேறு மருத்துவர் மற்றும் பொது அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர் மூலம் அவருக்கு கருப்பை நீக்கம் மற்றும் தொப்புள் குடலிறக்கம் அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளப்பட்டது தற்பொழுது அந்தப் பெண் நலமுடன் வீடுதிரும்பினார்.



28 வயதுடைய பெண் ஒருவர் நமது மருத்துவர் Dr. R. அன்புராஜன் அவர்களை சந்தித்து தனக்கு இடதுபுற தாடை வலி இருப்பதாகவும் மற்றும் வீக்கம் நாளுக்கு நாள் அதிகரிப்பதாகவும் சாப்பிட முடியாத நிலை ஏற்படுவதாகவும் கூறி ஆலோசித்தார். நமது மருத்துவர்



அவரை பரிசோதித்து அவருக்கு புற்றுநோய்க்கான அறிகுறி தென்பட்டதால், பல் மருத்துவர் மற்றும் தாடை சம்பந்தமாக அறுவை சிகிச்சை மருத்துவரின் துணையுடன் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு தற்பொழுது நலமுடன் வீடு திரும்பினார்.

Dr. Selvin Christopher MBBS

Resident Medical Officer

எங்கள் மருத்துவமனையின் வசதிகள்

சிறப்பு வசதிகள்

- ★ அவசர சிகிச்சை & தீவிர சிகிச்சை பிரிவு
- ★ விபத்து சிகிச்சை சட்டம் சார்ந்த மருத்துவ உதவி
- ★ அறுவை சிகிச்சை அரங்கு
- ★ ஆய்வக வசதி மற்றும் மருந்தகம்
- ★ எக்ஸ்ரே, இ.சி.ஐ., ஸ்கேன், எக்ஸ்கோ, டயாலைசிஸ்
- ★ வெண்டிலேட்டர் CArm வசதி
- ★ ஆம்புலன்ஸ் வசதி

சிறப்பு சேவைகள்

- ★ இரத்தஉறைவு குறைபாடு கண்டுபிடிப்பு & சிகிச்சை
- ★ புற்றுநோய் கண்டுபிடிப்பு மற்றும் சிகிச்சை
- ★ குடிநோய்க்கான சிகிச்சை
- ★ தனிநபர் மற்றும் குடும்ப ஆலோசனை
- ★ புகையிலை தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை
- ★ பிசியோதெரபி
- ★ முதியோர் பராமரிப்பு
- ★ உணவியல் ஆலோசனை

என்றும் உங்கள்

ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு பணியில்....

**மருத்துவர் R. அன்புராஜன், B.Sc.,MBBS.,DMLS.,FHM.,DFM.,FCGP.,
குடும்ப மருத்துவர்**

**மருத்துவர் A. கெவின் டேனி ராஜா, MBBS.,MD
பொது மருத்துவர்**

**மருத்துவர் K. ஷெக்கினா ப்ரைசி, MBBS.,MD.,
குழந்தைகள் நல மருத்துவர்**

**மருத்துவர் A. கேரன் பூரணி ஹெப்சிபா, MBBS.,
பொது மருத்துவம்**



பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்

48H/5, தெற்கு புறவழிச்சாலை, திருநெல்வேலி
தொலைபேசி எண் : 0462-2552137/ 38

✉ மெயில் : peacehealthcentre@gmail.com 📞 வாட்ஸ்அப் : 94875 02138