

தகவல் கையேடு

சர்க்கரை மற்றும்
உயர் இரத்த அழுத்த
நோய்



உங்களுக்கு தெரியுமா?

நீரிழிவு நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் இந்தியாவில் மிக முக்கிய தொற்றா நோய்கள் ஆகும். இந்த நோய்களைத் தடுப்பதற்கும், நோய் வந்தவர்களை கவனித்துக் கொள்வதற்கும், இந்நோய்களைப்பற்றி தெளிவாக தெரிந்துகொள்வது முக்கியம்.

இந்த கையேட்டில்

நீரிழிவு நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் பற்றிய

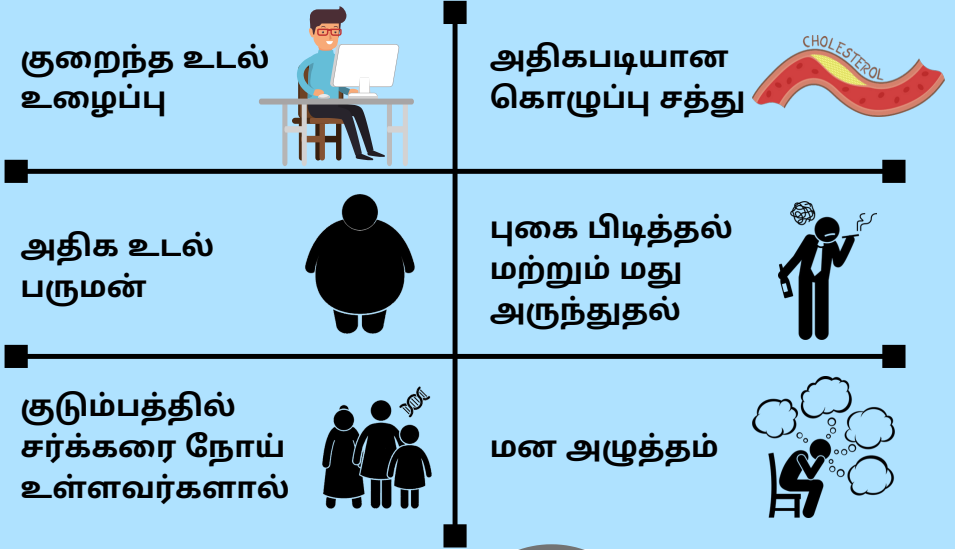
- அடிப்படை தகவல்கள்
- அறிகுறிகள்
- பரிசோதனை முறைகள்
- பின் விளைவுகள்
- வாழ்க்கை முறை மாற்றம்

சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன?

- ◆ சர்க்கரை நோய் என்பது இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை அளவை கொண்டிருப்பது
- ◆ சர்க்கரை நோய் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம் / பொதுவாக 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அதிகபடியாக வருவதற்கான வாய்ப்புள்ளது.
- ◆ சர்க்கரை நோயானது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவாது. ஆனால் ஒரே குடும்பத்தை சார்ந்த உறுப்பினர்களுக்கு வருவதற்கான வாய்ப்புள்ளது



சர்க்கரை நோய் உண்டாக காரணங்கள்?



- சர்க்கரை நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை இந்தியாவில் 1990 ல் 26 மில்லியனிலிருந்து 2016 ல் 65 மில்லியனாக வேகமாக உயர்ந்துள்ளது.
- சர்வதேச நீரிழிவு கூட்டமைப்பு, 2017 ஆம் ஆண்டு நிலவரப்படி, இந்தியாவில் 72.9 மில்லியன் மக்கள் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக மதிப்பிட்டுள்ளனர்.
- சர்க்கரை நோய் தடுக்கக்கூடியது. இருப்பினும், ஒரு நபருக்கு சர்க்கரை நோய் வந்தால், இந்நோயை குணபடுத்த முடியாது. ஆனால் சரியான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சியால் அதைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

சர்க்கரை நோய்க்கான அறிகுறிகள் என்ன?

பகலில் அதிகபடியான உடல் சோர்வு குறிப்பாக உணவு உண்ட பிறகு



எப்போதும் பசி இருப்பது போல் தோன்றும் குறிப்பாக உணவு உண்ட பிறகும்



அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் குறிப்பாக இரவில்



அதிக தாகம் எடுத்தல்



கண் பார்வை மங்குதல்



தோல் அரிப்பு



காயங்கள் எளிதில் ஆறாது



திடி ரென எடைகுறைதல்



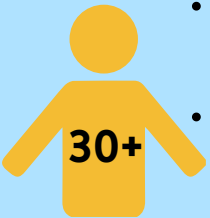
திடி ரென சரும பிரச்சனைகள்

- 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட அனைவரும் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை சர்க்கரை நோய்க்கான பரிசோதனை அவசியம் செய்து கொள்ள வேண்டும்
- சர்க்கரை நோய்க்கான பரிசோதனை அனைத்து அரசு மருத்துவமனைகளிலும் இலவசமாகவோ அல்லது தனியார் ஆய்வகங்களில் செய்துகொள்ளலாம்.

சர்க்கரை நோய் கண்டறிவதற்காக பரிசோதனை என்ன?

- சீரற்ற நிலையில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு (RBS)
- உணவிற்கு முன் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு (FBS)
- உணவிற்கு பின் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு (PPBS)
- கிளைகேட்டட் ஹீமோகுளோபின் (HbA1c)

சர்க்கரை நோயாளிகள் அனைவரும் மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை சர்க்கரை நோய்க்கான பரிசோதனையை அவசியம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.



சர்க்கரை நோயை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது?

- சர்க்கரை நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுக்கும்போது கட்டுப்படுத்த முடியும்.
- சர்க்கரை நோய்க்கான சிகிச்சை தனித்துவமானது. மேலும் இச்சிகிச்சை நபருக்கு நபர் வேறுபடும். சர்க்கரை நோய் சிகிச்சைக்கு ஏற்ப மாத்திரைகள் மற்றும் இன்சலின் ஊசி வழங்கப்படுகிறது
- வாழ்க்கை முறை மாற்றம் , உணவு கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த முடியும்.
- முறையான கண்காணிப்பு, தொடர் சிகிச்சை மற்றும் பக்கவிளைவுகளை தவிர்ப்பது, சர்க்கரை நோயை நிர்வகிப்பின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

தொடர் கண்காணிப்பு மற்றும் சிகிச்சை

- ✓ மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை சர்க்கரை நோய்க்கான பரிசோதனையை அவசியம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ பரிசோதனை முடிவுகளை பத்திரமாக வைத்துக்கொள்ளவும்
- ✓ மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி தவறாமல் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்
- ✗ மருந்தின் அளவு அல்லது நேரத்தை மாற்றுவது பற்றி நீங்கள் சொந்தமாக முடிவு செய்ய வேண்டாம்

ஆபத்து மற்றும் விளைவுகள்

இரத்தத்தில் சர்க்கரை / குளுக்கோஸ் குறையும் போது என்ன நடக்கும்?

-பசி -வியர்வை - மயக்கம்

-நடுக்கம் - குழப்பம்

இரத்தத்தில் சர்க்கரை / குளுக்கோஸ் குறையும் போது என்ன செய்வது?

சர்க்கரை அல்லது மிட்டாய்களை எப்பொழுதும் உங்களுடன் வைத்திருங்கள். ரத்தத்தில் சர்க்கரை திடீரென குறைந்துவிட்டால், ஒரு மிட்டாய் சாப்பிட்டு உங்கள் மருத்துவரை உடனடியாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

உணவு அல்லது தின்பண்டங்களை கால தாமதமின்றி சரியான நேரத்தில் சாப்பிடவேண்டும்

நீங்கள் உணவு உண்ணும் அளவு மற்றும் நேரம் குறித்து எப்பொழுதும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்

சர்க்கரை நோய் நம் உடலை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

முறையான சிகிச்சை எடுக்கவிட்டால், சர்க்கரை நோய் உடலின் பல்வேறு பகுதிகளை பாதிக்கும். அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்காமல் சரியான நேரத்தில் சரியான சிகிச்சை பெறுவதனால் சிக்கல்களைத் தடுக்க முடியும்.

சர்க்கரை நோயின் பாதிப்பு

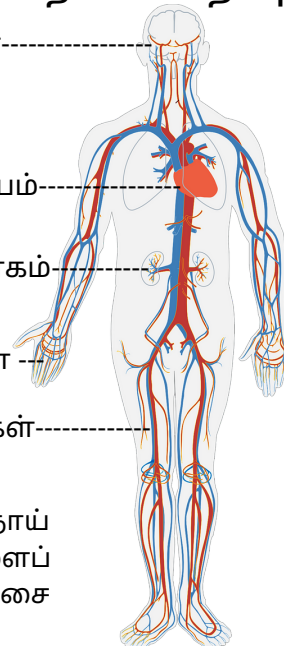
கண்-----

இதயம்-----

சிறுநீரகம்-----

நரம்புகள்-----

தமனிகள்-----



வாழ்க்கை முறையை ஆரோக்கியமாக வைப்பது எப்படி ?

(அ) ஆரோக்கிய உணவை உட்கொள்வது

சாப்பிடவேண்டிய உணவுகள்

காய்கறிகள் - கீரை, நீர் சத்து நிறைந்தவைகள்
பழங்கள் - பப்பாளி, கொய்யா
தானிய வகைகள் - கம்பு
முளை கட்டிய பயறு, பீன்ஸ், தானியங்கள்
கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சி.
மீன்வகைகள்
ஆவி கட்டிய உணவுகள். சூப் வகைகள்



தவிர்க வேண்டிய உணவுகள்

அதிக சர்க்கரை நிறைந்த பழங்கள் - மாங்கனி, பலாப்பழம், வாழைப்பழம், சப்போட்டா பழம். பதப்படுத்தப்பட்ட - பொறிக்கப்பட்ட உணவுகள். உருளைக்கிழங்கு, பிற கிழங்கு வகைகள். சிகப்பு மாமிசம் ரசாயனம் கலந்த குளிர்பானங்கள் வெண்ணெய். நெய். பாமாயில் இனிப்பு மற்றும் பேக்கரி உணவுகள்



ஆரோக்கிய உணவை உண்பதற்கான சில வழிமுறைகள்

- குறைந்த அளவு உணவை அடிக்கடி எடுத்துக் கொள்வது
- ஒரே முறை அதிக அளவு உணவு உண்பதை தவிர்த்தல்
- உணவில் எண்ணெய் அதிகமாக சேர்ப்பதை தவிர்த்தல்



(ஆ) உற்சாகமாக இருப்பது

தினசரி 30 - 45 நிமிட மிதமான உடற்பயிற்சி உடலுக்கு நன்மை தரும்

மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி ஒவ்வொருவரது உடல் தன்மையைப் பொறுத்து எந்த விதமான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து செயல்படுத்தவும்

நீண்ட நேரம் நிற்க முடியாதவர்கள் உட்கார்ந்தபடி உடற்பயிற்சிகளை செய்யலாம்

தொடர் உடற்பயிற்சியானது

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தும்	உடல் எடையை குறைக்கும்
இரத்த ஓட்டத்தை முறைப்படுத்தும்	மன அழுத்தத்தை குறைக்கும்



யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சிகள் மனதை சீர்படுத்த உதவும்



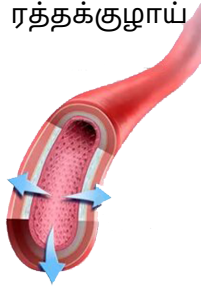
(இ) புகைப்பிடிப்பது மற்றும் மது அருந்துவதை தவிர்த்தல்



மது அருந்துவது மற்றும் புகை பிடித்தல் நோயின் தாக்கத்தை அதிகரிப்பதோடு சிகிச்சையின் பலனை குறைக்கும்.

இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

- ◆ இரத்த அழுத்தம் என்பது உங்கள் இதயம், இரத்தத்தை பம்பு செய்து உங்கள் உடலில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் வழியாக நகர்த்துவதால் உருவாகும் சக்தியாகும்.
- ◆ இது இரண்டு வகைப்படும்- இதய துடிப்புகளுக்கிடையே இதய தசை சுருங்குவது (சிஸ்டோல்) மற்றும் விரிவடைவது (டையஸ்டோல்)
- ◆ சிஸ்டோல் மற்றும் டையஸ்டோல் அளவில் 120-80mmHG அளவீடு சாதாரண இரத்த அழுத்த அளவீடாக கருதப்படுகிறது.
- ◆ சராசரி இரத்த அழுத்த அளவீடான 120-80 mmHG தை விட அதிகமாக இருக்கும் ஒரு நபருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதாக கருதப்படுகிறது.



ரத்தக்குழாய்
இரத்தத்தால்
செலுத்தப்படும்
அழுத்தம்



உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதற்கான அறிகுறிகள்



தலைவலி



தலை சுற்றல்



மூக்கிலிருந்து
இரத்தம் வடிதல்



மூச்சுத்திணறல்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தில்

கண்காணித்தலுக்கான முக்கியத்துவம்

- ◆ மருத்துவரின் ஆலோசனையை முறையாக பின்பற்றவும்
- ◆ மருத்துவரின் பரிந்துரையில் எடுக்கப்பட்ட உயர் இரத்த அழுத்த அளவுகளை முறையாக பேணிப் பாதுகாத்து வைக்கவும்
- ◆ உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மாத்திரைகளை மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி முறையாக பின்பற்றினால் மட்டுமே இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும்.



உயர் இரத்த
அழுத்தம் ஒரு
அமைதியான
உயிர்கொள்ளி நோய்



சிகிச்சையின் போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய வழிமுறைகள்



• சிகிச்சையின் முதல்படியாக தங்களின் மருத்துவர் தங்களின் வாழ்க்கை முறையில் சில தேவையான மாற்றங்களை பரிந்துரை செய்வார்



• உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மாத்திரைகளை மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி முறையாக பின்பற்றினால் மட்டுமே இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும்

• மருத்துவரின் அறிவுரை இல்லாமல் மருந்துகளை நிறுத்தக் கூடாது



• மருந்துகளை காரணமில்லாமல் இடையிலேயே நிறுத்துவது, உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும்.



சுய அக்கறை

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டால் இது வாழ்வில் ஒரு அங்கமாகிவிடும், இதனை கட்டுப்படுத்தலாமே தவிர குணப்படுத்த முடியாது.

கீழ்க்கண்ட வகைகளில் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் நீங்கள் வைத்து கொள்ளலாம்

ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்வது



முறையான உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல் எடை குறைப்பது



உணவில் உப்பு மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவை குறைத்து உண்பது



புகைப்பழக்கத்தை கைவிடுவது



உணவில் சர்க்கரை அளவினை குறைத்து உண்பது



மன அழுத்தத்தை தவிர்ப்பது



மது பழக்கத்தை குறைத்து கொள்வது



மருந்துகளை முறையாக உட்கொள்வது



மருத்துவரின் சந்திப்புகளை முறையாக மேற்கொள்வது

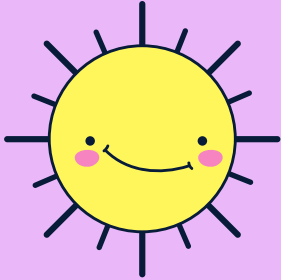


உயர் இரத்த அழுத்த அளவினை முறையாக கண்காணிப்பது



உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் விளைவுகள்

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆபத்தானது, முறையாக சிகிச்சை எடுக்காவிட்டால் பின்வரும் விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும்



நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

வாழ்வியல் முறைகளில் சிற்சில மாற்றங்கள் மற்றும் சுய அக்கறையின் மூலம் நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் இரண்டும் உள்ளவர்கள் மற்றவர்களைப் போல் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்,

நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் இரண்டும் இருந்தாலும் நீங்கள் கவலை கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் எவ்வாறு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்கிறீர்கள் என்ற தங்களின் அனுபவங்களை மற்றவர்களுக்கு பகிர்ந்து கொள்ளலாம். அதன் மூலம் நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக மாற முடியும்.

தகவல் மற்றும் வடிவமைப்பு - ரீச்

Contact Us: Phone: 044-28132099 / 45565445 | Email: reach4tb@gmail.com
Website: www.reachtbnetwork.org | Twitter: @SpeakTB | Facebook: www.facebook.com/SpeakTB
TB Helpline: 9962063000 | PP Helpline: 9790977331

