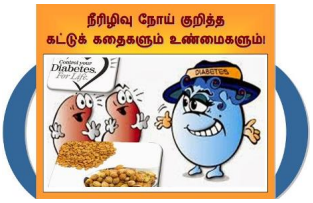

□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□!

நீ ரிழிவு என்பது ஒரு தொற்று நோய்... அதிகமாக சர்க்கரை சாப்பிட்டால் இவ்வியாதி வரும்... இந்த நோய் வந்தால் சர்க்கரையே சாப்பிடக் □டாது... இது ஒரு பரம்பரை வியாதி, பரம்பரையில்/குடும்பத்தில் யாருக்குமே இவ்வியாதி இல்லையென்றால் உங்களுக்கும் இது வராது... இந்த நோய் வந்தவர்களுக்குக் காயம் ஏற்பட்டால் அவ்வளவு சீ க்கிரம் அது ஆறாது... நீ ரிழிவகை் குணப்படுத்த வல்லது இன்சுலின்...

இப்படி நீ ரிழிவு நோய் குறித்துப் பலரும் பலவிதமாகப் பேசுவதுண்டு. ஆனால், இவற்றில் எது உண்மை? எது கட்டுக் கதை?
இது குறித்து நாம் கட்டாயம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சில மருத்துவர்கள் □ட நீ ரிழிவு என்பது ஒரு நோயே கிடையாது என்று □றுவார்கள். இன்சுலின் பற்றாக்குறையால் தான் இந்தக் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு கிடுகிடுவென அதிகரித்து இருக்கும். இந்த அதிகப்படியான சர்க்கரையைக் குறைக்கவே இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்வார்கள்.

இனி, நீ ரிழிவு குறித்த சில கட்டுக் கதைகளையும், உண்மைகளையும் குறித்து நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□...

□□□□□□□ □□□:□ அதிகமாக சர்க்கரை சாப்பிடுவதால் நீரிழிவு ஏற்படும்.

□□□□□:இன்சுலின் பற்றாக்குறையால் மட்டுமே நீரிழிவு ஏற்படும். இதில் இரண்டு வகை உண்டு. இன்சுலின் குறைவதால் டைப்-1 நீரிழிவு ஏற்படுகிறது. இன்சுலினை நம் உடல் பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்றால், அதற்குப் பெயர் தான் டைப்-2 நீரிழிவு. பெரும்பாலும், டைப்-2 நீரிழிவு பரம்பரை பரம்பரையாகத் தான் ஏற்படும். உடற்பயிற்சி மற்றும் கட்டுப்பாடான உணவுகள் மூலம் நீரிழிவை சரிக்கட்டலாம். இனிப்புகளைக் குறைவாக உண்பது நலம்.

□□□□□□ □□□□□□...

□□□□□□□ □□□:நீரிழிவு ஒரு தொற்று வியாதி ஆகும்.

□□□□□:கணையத்தில் சுரக்கும் இன்சுலின் குறைவால் மட்டுமே நீரிழிவு ஏற்படுகிறது. இதை ஒரு நாளமில்லா நோய் என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம்.

□□□□□□□□□□ □□□□□□...

□□□□□□□ □□□:□ நீரிழிவு ஏற்பட்டால், இனி வாழ்க்கையில் சர்க்கரையே சாப்பிடக் கூடாது.

□□□□□:நீரிழிவு உள்ளவர்கள் தாராளமாக சர்க்கரையை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், அளவோடு மட்டுமே. சர்க்கரை மட்டுமல்ல, கார்போஹைட்ரேட் அளவையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மலேும், உடற்பயிற்சியையும் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். அப்போது தான் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு சமப்படும்.

□□□□□□□□□□□□□□...

□□□□□□□ □□□:நீ ரிழிவு வந்துள்ள கழுந்தகைள் இனிப்பே சாப்பிடக் கூடாது.

□□□□□:கழுந்தகைளுக்கு நீ ரிழிவு ஏற்படடால், அவர்களுடயை கட்டுப்பாடான உணவில் கறிப்பிட்ட அளவு சர்க்கரை கலந்த உணவயைும் சரேத்துக் கொள்ளலாம். மழுவதும் இனிப்பே சாப்பிடக் கூடாது என்ற கட்டாயம் கிடயைாது.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□...

□□□□□□□ □□□:இரத்தத்தில் உள்ள களுக்கோஸ் அளவு சரியாக உள்ளது என்று உங்களுக்குத் தோன்றினால், டாக்டரிடம் சகெ்கப் சயெ்ய பகோ வணேடியதில்லை.

□□□□□:நீ ரிழிவை ஓரு நோயாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாதே தவிர, அதை நாம் கண்டிப்பாக சீ ரியஸாக எடுத்துக் கொள்ளத் தான் வணேடும். அடிக்கடி டாக்டரிடம் சனெ்று சகெ்கப் சயெ்து கொள்ள வணேடும். வழக்கமான உணவுக் கட்டுப்பாட்டயைும், உடற்பயிற்சியயைும் கண்டிப்பாகத் தொடர வணேடும்.

□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□...

□□□□□□□ □□□:□ நீ ரிழிவு உள்ளவர்களால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு கூடியுள்ளதா அல்லது குறைந்திருக்கிறதா என்பதகை் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

□□□□□:சர்க்கரயைின் அளவை சும்மா ஃபீ ல் பண்ணி நம்மால் தரிந்து கொள்ள முடியாது. தாகம், உடல் சோர்வு ஆகியவற்றின் மூலம் சிலர் இதை் தரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் பலருக்கு இதுப் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றுவதில்லை. எனவே, கண்டிப்பாக இது குறித்து பரிசோதனை மூலம் மட்டுமே தரிந்து கொள்ள வணேடும்.

□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□...

□□□□□□□□ □□□□:சிலருக்கு இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை இருப்பது இயல்பு தான். அதுவே நீரிழிவுக்கான அறிகுறி அல்ல.

□□□□□□:இரத்தத்தில் அதிகமான சர்க்கரை இருப்பது சாதாரண விஷயமில்லை. நீரிழிவு இல்லாதவர்களுக்கு சில நேரங்களில் தற்காலிகமாக அதிக சர்க்கரை இரத்தத்தில் தோன்றும். ஆனாலும், நீரிழிவு உள்ளதா இல்லையா என்பதைப் பரிசோதனைகள் மூலம் உறுதி செய்து கொள்ள முடியும்.

□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□...

□□□□□□□□ □□□□:சிறிதளவு மட்டுமே நீரிழிவு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

□□□□□□:அப்படி சிறிது, பெரிது என்றெல்லாம் கிடையைவே கிடையாது. ஒருவருக்கு நீரிழிவு இருக்கிறதா இல்லையா, அது டைப்-1 அல்லது டைப்-2 என்பதுதான் முக்கியம்.

□□□□□□□□ □□□□□...

□□□□□□□□ □□□□:இது ஒரு பரம்பரை வியாதி, உங்கள் பரம்பரையில்/குடும்பத்தில் யாருக்குமே இவ்வியாதி இல்லையெனில் உங்களுக்கும் இது வராது.

□□□□□□:உங்கள் பரம்பரையில்/குடும்பத்தில் யாருக்காவது நீரிழிவு இருந்தால், உங்களுக்கும் அது வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் மற்றவர்களை விட அதிகம். பரம்பரையாக நீரிழிவு இல்லாத சிலர் கூட இந்தக் காலத்தில் இந்தக் குறைபாட்டால் அவதிப்படுவதை நாம் காண முடியும். உடல் எடை மற்றும் வாழ்க்கை முறைகள் தான் பெரும்பாலும் இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக உள்ளன.

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□...

□□□□□□□□ □□□□:□ நீ ரிழிவை அவ்வளவு எளிதாகக் கட்டுப்படுத்த முடியாது.

□□□□□□:நீ ரிழிவு என்பது ஒரு வளர்சிதை மாற்றக் கூறைபாடு என்பதால் அதகை் கட்டுப்படுத்த நிறயை வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. முறையான உடற்பயிற்சிகள், கட்டுப்பாடான உணவுகள், சரியான மருத்துவம்... இம்ம□ன்றயைும் ஒழுங்காகக் கடபை்பிடித்து, நீ ரிழிவகை் கட்டுக்குள் கொண்டு வந்தவர்கள் நிறயை உண்டு.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□...

□□□□□□□□ □□□□:நீ ரிழிவை இன்சுலின் கூணப்படுத்துகிறது.

□□□□□□:நீ ரிழிவு ஒரு வளர்சிதை மாற்றக் கூறைபாடு என்பதால், அது ஒரு கூணப்படுத்தக்க□டிய நோயல்ல. தொடர்ந்து இன்சுலினை எடுப்பதால், அதகை் கட்டுப்படுத்த முடியுமே தவிர, முற்றிலும் கூணப்படுத்த முடியாது. இரத்தத்தில் உள்ள அதிக சர்க்கரை அளவை இன்சுலின் ஊசி கட்டுப்படுத்துகிறது, அவ்வளவே. இன்சுலின் கூறைபாடு இருந்து கொண்டே தான் இருக்கும்.

□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□...

□□□□□□□□ □□□□:□ நீ ரிழிவு உள்ள அனவைரும் இன்சுலின் எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

□□□□□□:இன்சுலினை கணயைம் சுரக்காததால், டபை்-1 நீ ரிழிவு உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் சில டபை்-2 நீ ரிழிவு கொண்டவர்கள், இன்சுலினுடன் சில மாத்திரகைளையும் எடுத்துக் கொண்டால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு சீ ராகும்.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□...

□□□□□□□□ □□□□:□ நீ ரிழிவுக்கான இன்சுலினை மாத்திரைகள் வடிவிலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

□□□□□:இன்சுலினை மாத்திரைகளாகப் போட்டுக் கொள்ள முடியாது. இன்சுலின் என்பது ஓரு புரதம். அதை மாத்திரை வடிவில் எடுத்துக் கொள்ளவே முடியாது. அது இன்சுலினை சுருக்க உதவாது. ஊசிகள், இன்ஹலேர்கள் ம□லம் மட்டுமே இன்சுலினை இரத்தத்தில் சுருக்க வகைக்க முடியும்.

□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□...

□□□□□□□□ □□□□:இன்சுலினை அதிக அளவு எடுத்துக் கொண்டால், நீ ரிழிவு இன்னும் மோசமாகி விடும்.

□□□□□:இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைச் சீ ராக்கும் வகையில், இன்சுலினை அதிகமாகவோ குறைவாகவோ எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு எவ்வளவு டோஸ் என்பதை உங்கள் டாக்டர் க□றுவார்.

□□□□□□□□□□□ vs. □□□□□□□□□...

□□□□□□□□ □□□□:குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நீ ரிழிவு விரவில் சரியாகும்.

□□□□□:ஓருபோதும் இல்லை. இன்சுலின் அளவு குறையும் போது, டைப்-1 நீ ரிழிவு உள்ள குழந்தைகளுக்கு, குணமாகும் வரை எப்போதும் இன்சுலினைக் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அதேப்போல், டைப்-2 நீ ரிழிவுக் குழந்தைளுக்கு இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகரித்துக் கொண்டே போவதற்கான வாய்ப்புக்கள் மிக அதிகம். எனவே, அதைக் கட்டுப்படுத்துவது அவ்வளவு எளிதல்ல!

source: http://vkalathurparvai.blogspot.in/2014/08/blog-post_541.html