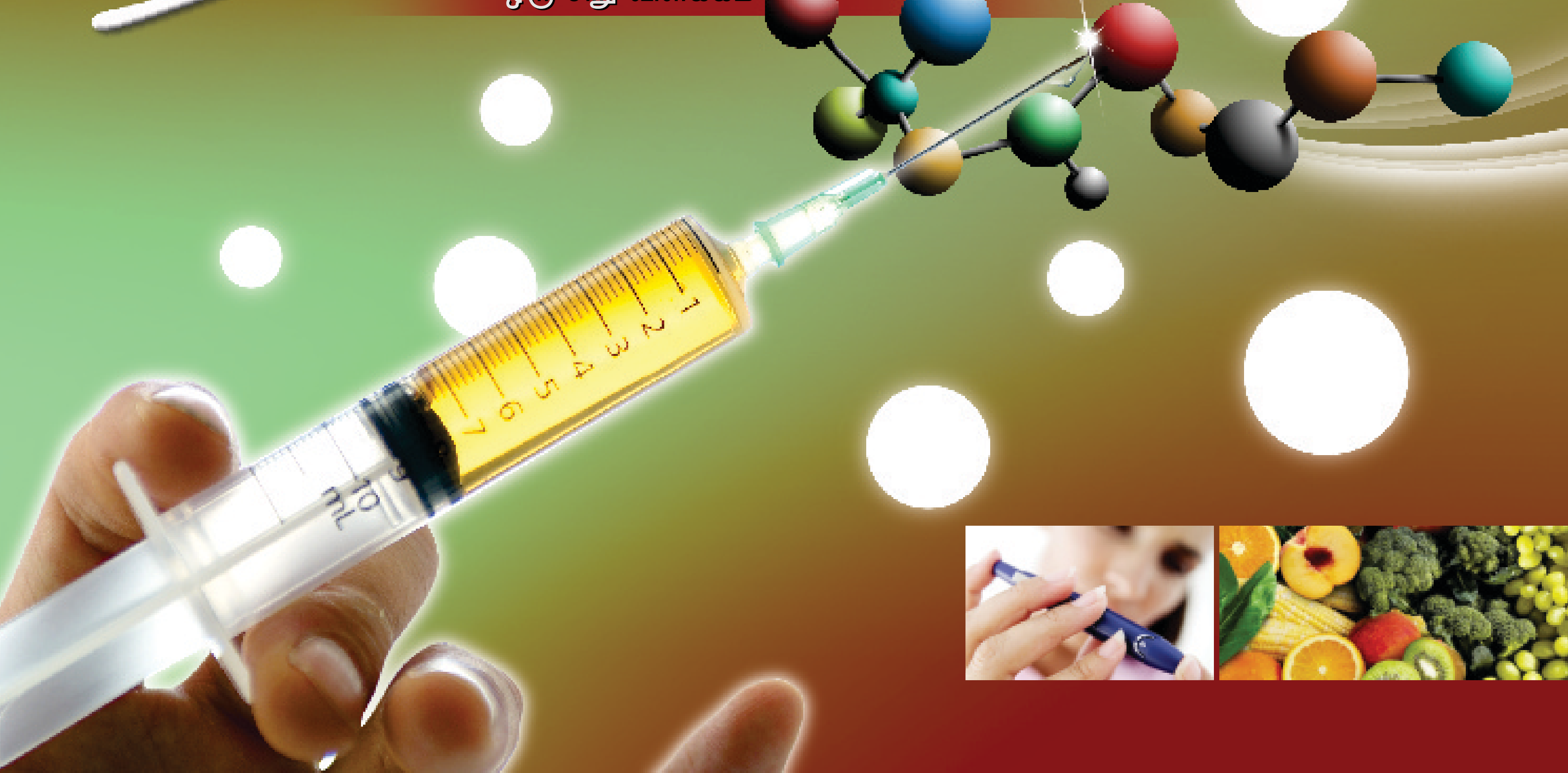
# நீரிழிவு

– ஒரு சிறு விளக்கம்



**Published by:**
Norwegian Tamils Health Organisation

**Author:**
Dr. Maxwell Leo,
*Specialist in general practice*

**Contributers:**
Suganthan Sivanesan
Sujanthan Kasilingam

**First Edition:**
March 2010

**Reprint:**
December 2011

**Design:**
SMART services

# பதிப்புரை

முதலாம் பதிப்பிற்கு எமக்குக் கிடைத்த வரவேற்பையடுத்து ஒரு சில சிறிய மாற்றங்களுடன் வெளியாகும் இக்கையேடு மீண்டும் எம்மக்களைச் சென்றடைவது மகிழ்வுக்குரியது. பிறமொழி பேசும் இனத்தவர்களிடையே நாம் வாழ்ந்து வருவதால் தாய்மொழியில் வெளிவரும் இக்கையேடு எம்மக்களுக்கு கூடிய பயனை அளிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. நீரிழிவு சம்பந்தமான ஒரு சிறு விளக்கத்தை அளிக்கும் இவ்வாக்கம் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டோர்கள் மட்டுமன்றி ஏனையோர்களும் பயன்பெறும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பதிப்பு வெளிவர முக்கிய பங்கேற்ற நோர்வே சுகாதார திணைக்களத்திற்கு எமது நன்றிகள்.

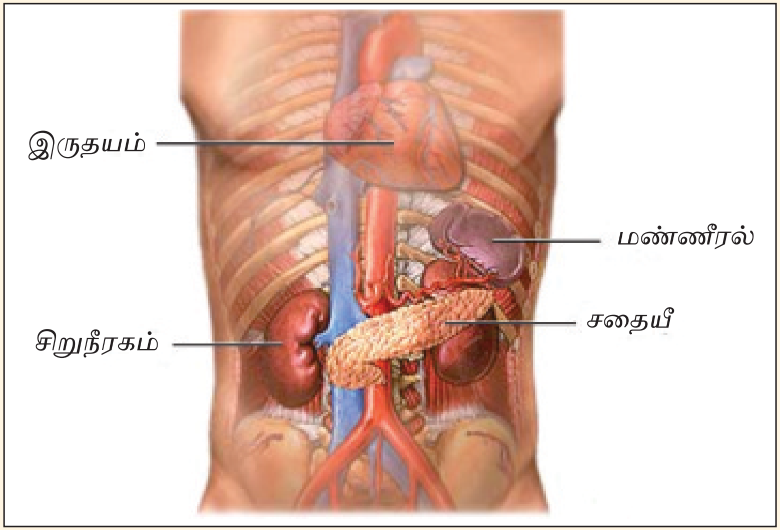
**தரணியெங்கும் புலம் பெயர்ந்து வாழ்ந்துவரும் எம்மக்களுக்காக இக்கையேட்டைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.**

நன்றி !

ஆசிரியர் குழு

# நீரிழிவு

மனிதர்களின் சதையீ (கணையம் / Pancreas) என்ற சுரப்பி இரைப்பைக்கு நேர் பின்புறத்தில் அமைந்துள்ளது. இச்சதையீயின் வால்ப்புறத்தில் இலங்ககான் சிறுதீவுகள் என்ற பகுதியில் உள்ள பீற்றா (Beta) கலங்களே இன்சுலீன் எனும் ஓமோனைச் (Hormone) சுரக்கின்றது.



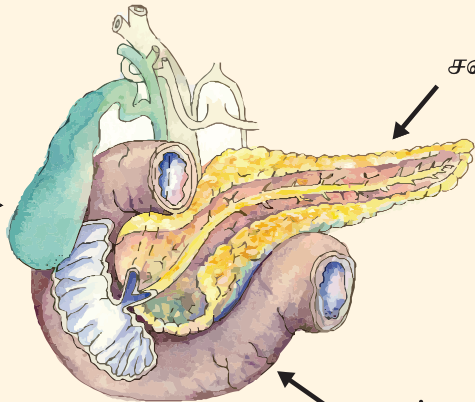

சுரக்கப்படும் இவ் இன்சுலீன் ஓமோனானது குருதியுடன் கலந்து உடலின் சகலபாகங்களுக்கும் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

இவ் இன்சுலீன் ஓமோனானது குருதிவெல்லத்தின் (glucose / blood sugar) அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் பிரதான பணியைச் செய்கிறது.

இன்சுலீன் ஆனது,

- ஈரலில் இருந்து உருவாகும் குருதி வெல்லத்தின் அளவை தேவைக்கேற்ப கட்டுப்படுத்துகிறது.
- குருதியிலுள்ள வெல்லம், கலங்களுக்குள் செல்வதற்கு உந்து சக்தியாக செயற்படுகிறது.

உட்தள்ளப்படும் குருதி வெல்லமானது கலங்களால் சக்தியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.




சதையீயினால் சுரக்கப்படுகின்ற இன்சுலீனின் அளவு குறைவதாலோ அன்றி சுரக்கப்படும் இன்சுலீனின் இயங்குதிறன் / செயற்பாடு திருப்தியாக நடைபெறாது விடுதலாலோ குருதியில் வெல்லத்தின் அளவு அதிகரிக்கிறது. இதனால் உடலில் பல விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இதுவே நீரிழிவு எனப்படுகிறது.

**குறிப்பு:** உடலானது குருதிவெல்லத்தில் இருந்து சக்தியைப் பெறமுடியாத இடத்து உடலிலுள்ள கொழுப்பு, புரத மூலங்களில் இருந்து சக்தியைப் பெற ஆரம்பிக்கின்றது.

## பரம்பல் நிலை

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் 2000 ஆம் ஆண்டு அறிக்கையின் படி, தற்போதுள்ள நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையை விட, 2030 ஆம் ஆண்டு நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை இரண்டு மடங்காக அதிகரிக்கும் என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது.

அண்ணளவாக 350 000 நோர்வே வாழ் மக்களுக்கு நீரிழிவு (வகை 2) இருப்பதாக கருதப்படுகிறது. நோர்வே வாழ் தெற்காசிய மக்களில் பெண்களுக்கு (30-60 வயது எல்லை) 28 வீதமாக உள்ள இந்நோயானது, நோர்வே பெண்களுக்கு மூன்று வீதமாக மட்டுமே உள்ளது.

## நீரிழிவுக்கான காரணங்கள்

- பரம்பரை அலகு
- வாழ்க்கை முறை
  - உடற்பருமன் கூடுதல்
  - உடற்பயிற்சி செய்யாமை
- மற்றும் வேறு சில நோய்கள் நீரிழிவை ஏற்படுத்தக் காரணமாக அமையலாம்.

## இன்சுலீனின் இரு பிரதான தொழிற்பாடுகள்

1. ஈரலின் குருதிவெல்ல உருவாக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் உணவு அருந்தும் நேரங்களுக்கிடையேயான குருதிவெல்லத்தின் அளவை சீர்நிலையில் பேண உதவுகிறது.
2. உணவு உட்கொண்ட பின்பு உடலிலுள்ள தசைக்கலங்களும், கொழுப்புக் கலங்களும் குருதியிலிருந்து வெல்லத்தை உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது.

## நீரிழிவின் வகைகள்

### வகை-1:

- இன்சுலீனைச் சுரக்கும் பீற்றா (Beta) கலங்கள் இன்சுலீனை சுரக்க முடியாமல் (சுரப்பு குறைக்கப்படுதல்) போவதனால் குருதியில் இன்சுலீனின் அளவு குறைந்து நீரிழிவு வகை-1 ஏற்படுகின்றது.
- இனம் புரியாத காரணங்களால் உடலிலுள்ள கிருமியை அழிக்கும் கலங்கள், இக்கலங்களையும் (Beta  கலங்கள்) பிறபொருள் எனக்கருதி அழித்து விடுகின்றன.
- இது சகல வயதினருக்கும் ஏற்பட்டாலும் இளம் வயதினரிடையேதான் அதிகம் ஏற்படுகிறது.
- நீரிழிவு நோயாளிகளில் 10 - 20 வீதத்தினர் இவ்வகையைச் சார்ந்தவர்கள்.
- செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட இன்சுலீன் மருந்தே, குறையும் குருதியின் இன்சுலீன் அளவை சீர் செய்ய (treatment) பயன்படுத்தப்படுகிறது. தற்போது ஊசி மூலமே இன்சுலீன் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

குறிப்பு:

1) சமிபாட்டுத்தொகுதியில் உள்ள நொதியங்கள் மூலம் இன்சுலீனின் தன்மை அழிக்கப்படுவதால் இன்சுலீன் மாத்திரை வடிவில் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.

2) மருத்துவரின் கண்காணிப்புடன் வாழ்நாள் முழுவதும் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

3) Gladys Dull என்ற நோயாளி நீரிழிவு வகை-1 என கண்டறியப்பட்ட பின், எண்பத்து மூன்று வருடங்கள் உயிர் வாழ்ந்து இருக்கிறார். இதற்குரிய முக்கிய காரணம் அவருடைய சீரான பராமரிப்பு.

## வகை-2 :

பீற்றா (Beta) கலங்களால் சுரக்கப்படும் இன்சுலீனின் தொழிற்பாடு / இயங்குதிறன் பாதிக்கப்படுவதால் குருதியிலுள்ள வெல்லத்தை கலங்களுக்குள் அனுப்பமுடியாமல் போவது (உடற்கலங்கள் இன்சுலினை உணரும் திறன் குறைந்து போவது), மற்றும் உடற்பருமனுக்கு ஏற்ப இன்சுலீனின் சுரப்பு போதாமல் இருப்பது போன்ற காரணங்களால் குருதியில் வெல்லத்தின் அளவு அதிகரிக்கிறது.

- நீரிழிவு நோயாளிகளில் 80 - 90% வீதத்தினர் இவ்வகையைச் சார்ந்தவர்கள்.

- உடற்பருமன் கூடியவர்களில் (Obesity) 55% ஆனவர்களுக்கு இவ்வகை வருவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

- குடும்பத்தில் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கும் இவ்வகை வரும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாய் உள்ளது.

- பொதுவாக நாற்பது வயதிற்கு மேல் இந்நோய் கண்டறியப்படுகிறது. வயது வந்தவர்களில் (65 வயதிற்குமேல்) 20% ஆன மக்களுக்கு இவ்வகை நீரிழிவு இருப்பதாய் சொல்லப்படுகிறது.

குறிப்பு :

1) வகை-1 போலல்லாது, வகை-2 இன் அறிகுறிகள் நீண்ட நாட்களுக்கு வெளித்தெரியாமல் இருக்கலாம். எனவே 40 வயதைக் கடந்தவர்கள் வருடத்திற்கு இரண்டு தடவையாவது நீரிழிவு நோய் சம்பந்தமான பரிசோதனைகளைச் செய்து பார்ப்பது நன்று.

2) தமது உடலை சுயமாகப் பராமரிப்பது எவ்வாறு என சகல நீரிழிவு நோயாளிகளும் அறிந்திருப்பது அவசியம்.

## குருதியிலுள்ள வெல்லத்தின் அளவினை சாதாரண நிலையில்

1. உணவில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தல் (காபோகைதரேட் (Carbohydrate) / மாப்பொருள் பாவனையைக் குறைத்தல்).
2. உடல் உழைப்பை / உடற்பயிற்சியை கிரமமாய் மேற்கொள்ளல்.
3. உடல் நிறையை திட்டமிட்டு தேவைக்கேற்ப குறைத்தல்.
4. மருந்து மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தல். (Oral hypoglycaemic).

# கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு
*(Gestational Diabetes Mellitus)*

- இது பெரும்பாலும் வகை-2 ஐச் சார்ந்தது.

- நிறைக்கு ஏற்ப இன்சுலீன் சுரப்பு போதாமையும், அதன் இயங்குதிறன் போதாமையுமே காரணம் (Relatively inadequate insulin secreation and responsiveness).

- சிகிச்சையின் மூலம் பூரண பயனடையலாம். கவனமாக மருத்துவ ஆலோசனைகளைக் கேட்டு நடக்க வேண்டும்.

- 20 - 50% ஆனவர்களுக்கு பிற்காலத்தில் நீரிழிவு வகை-2 ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

- கர்ப்பவதிகளில் 2-5% ஆனவர்களுக்கு இந்நோய் ஏற்படுகிறது. பொதுவாக கர்ப்பகால நிறைவுடன் இந்நோய் அற்றுப் போகும்.

குறிப்பு: சிகிச்சை பெறாது அல்லது சிகிச்சையை ஒழுங்காக பெறாதுவிட்டால், குழந்தைக்கு பாரிய பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

## நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

1. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் (அதிகளவு நீர் வெளியேறல்).

2. தண்ணீர்த் தாகம் அதிகமாக இருத்தல் / அதிக தண்ணீரைக் குடித்தல்.

3. நிறை குறைதல் (வகை-1 இல் உணவு உள் எடுத்தல் சாதரணமாய் இருக்கும் போது அதிக நிறை குறைவு).

4. வெறுப்பான மனம் (irritability), மனப்பாதிப்பு, களைப்பு (சோர்வு).

5. சிறுநீர்க் குழாய்களில் தொற்று, சல வாசல் கடி, பங்கஸ் தொற்றுக்கள்.

## நீண்ட நாட்கள் ஒழுங்கான சிகிச்சை பெறாவிட்டால்:

- காயங்கள் மாறுவதில் சிக்கல் நிலை.
- கண்பார்வை பாதிப்பு.
- இருதய நோய்கள் (மாரடைப்பு, கொலஸ்திரோல் அதிகரித்தல்).
- சிறுநீரகத்தில் பாதிப்பு
- நரம்பு பாதிப்பு (கால்களில் உணர்திறன் குறைதல்)
- சுயநினைவு அற்றுப்போதல் / கோமா நிலை
- இறப்பு

என்பன ஏற்படலாம்.

## குருதிவெல்லம் குறைதல்:

இன்சுலீனும், மற்றும் சில, குருதி வெல்லத்தை குறைக்கின்ற மாத்திரைகளும், குருதி வெல்லத்தின் அளவைக் குருதியில் மிகவும் குறைத்துவிடும். இது குருதிவெல்லம் குறைவு (Hypoglycaemia) எனப்படும். சாதாரணமாக குருதியில் உள்ள வெல்லத்தின் அளவு 4.0–6.0 mmol/L (72 – 108 mg/dL) ஆக இருக்க வேண்டும். குருதியில் வெல்லத்தின் அளவு 2.5 mmol/L- 3.3 mmol/L ஆக காட்டுமாயின், இது கீழ் குறையும் நிலை. இந்நிலை குருதிவெல்லம் குறைவு (Hypoglycaemia) என்று அழைக்கப்படும்.

### இதற்குரிய காரணங்கள்:

- மருந்து பயன்படுத்தும் காலத்தில் குறைந்தளவு உணவு எடுத்தல் / உணவு எடுக்காமை.
- அதிக உடல் உழைப்பு / உடற்பயிற்சி செய்தல்

**அறிகுறிகள்:**

வியர்த்தல், நடுக்கம், பசி, இதயம் வேகமாக அடித்தல் மற்றும் களைப்படைதல், சிலருக்கு கதைப்பதில் தடங்கல், மனப்பாதிப்பு, மயக்கம்.

**சிகிச்சை:**

உடனடியாக உணவு / இனிப்பான பானம் அருந்துதல், பழம், சீனிக்கட்டிகள், இனிப்புச் சோடா என ஏதாவது ஒன்றை உள் எடுத்தல். இவை எதுவும் பயனளிக்காத பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும்.

# நீரிழிவை இனம் காணும் பரிசோதனைகள்:

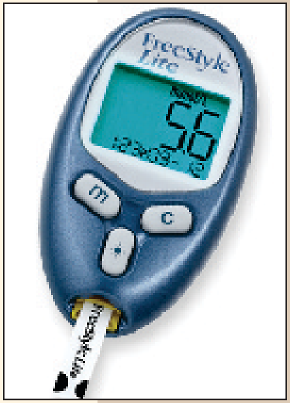
- பத்து மணித்தியாலங்கள் உணவு / குடிபானங்கள் எதுவும் உள் எடுக்காமல் (நீர் அருந்தலாம்) குருதியிலுள்ள வெல்லத்தின் அளவை அளவிடுதல். (Fasting Blood Sugar) - பொதுவாக காலையில் இப்பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது.

- சுகதேகி ஒருவருக்கு 4.0 mmol/L – 6.0 mmol/L வரை குருதி வெல்லத்தின் அளவு இருக்கும்.

- 6.0 mmol/L – 7.0 mmol/L இருப்பின் இது முன் நீரிழிவு நிலை எனப்படும் (Pre diabetic).

- இவர்கள் மிக அவதானமாக இருக்கவேண்டும். இவர்களுக்கு நீரிழிவு, இதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு உண்டு. உணவு அருந்தாமல் அளவிடும் குருதி வெல்லத்தின் அளவு (Impaired Fasting glucose level) 7.0 mmol/L இனை விட அதிகமானால் நீரிழிவு என ஊகிக்கமுடியும்.

- 75 gram வெல்லத்தை (glucose) கொண்ட திரவத்தை அருந்தக் கொடுத்து (வெறும் வயிற்றில்), சரியாக இரண்டு மணித்தியாலங்களில் குருதியில் வெல்லத்தின் அளவைக் கணித்தல் (இம்முறை அதிகமாக கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் நீரிழிவைக் கண்டறிவதற்கே பயன்படுத்தப்படுகிறது).



குருதி வெல்லத்தை அளவிடும் கருவி

## $HbA_{1C}$ பரிசோதனை:

இப்பரிசோதனை ஊடாக கடந்த 6-8 கிழமைகளில் நீரிழிவுக் கட்டுப்பாட்டு நிலையை அறிந்து கொள்ளலாம். $HbA_{1C}$ 6.5% இனைவிட அதிகமாக இருப்பின் நீரிழிவு / நீரிழிவுக் கட்டுப்பாடு நல்ல நிலையில் இல்லை என ஊகிக்கலாம்.

## சிறுநீர்ப் பரிசோதனை:

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் கிரம அடிப்படையில் சிறுநீரில் புரதம் (Micro Albuminuria), மற்றும் சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகளை (Urine stick) மேற்கொள்ளல் அவசியமானது.

**குறிப்பு :**

கீழ்க் குறிப்பிட்டுள்ள மருத்துவ பாதிப்புகள் நீரிழிவுடன் இணைந்திருக்கக் கூடும். அப்படியானவர்களும் நீரிழிவுக்கான பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டும்.

- உயர் குருதி அழுத்தம்
- கூடிய கொலஸ்திரோல் மட்டம்
- இருதய நாடிநோய்
- கர்ப்பகால நீரிழிவு
- நீண்ட நாள் சதையீயழற்சி நோயாளிகள்
- சில மருந்துகளை நீண்ட நாள் பாவிப்பவர்கள் (உ+ம்) மனநோய் மருந்துகள்.

கண்சிறப்பு மருத்துவருடன் வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது கண்களைப் பரிசோதித்தல் வேண்டும்.

நீரிழிவு உடையவர்களுக்கு குறிப்பாக இதய நோய்கள், பாரிசவாதம், கால் குருதி குழாய்களில் அடைப்பு போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்.

## நீரிழிவுக்கான சிகிச்சை:

### உணவுப் பழக்க வழக்கம்

- நிரம்பிய -கொழுப்புள்ள உணவை குறைந்த அளவு உள்ளெடுத்தல்.
- கொழுப்பு உணவுகளில் பலவகை – நிரம்பாத கொழுப்பு உள்ள உணவுகளை உண்ணுதல் நன்று.
- நார் உணவு, மரக்கறி, தானிய வகைகள், மீன், பழங்கள் போன்றவையை அதிகமாக உள்ளெடுத்தல் நன்று.

### உடற்பயிற்சி செய்தல்

- சராசரியாக நாளாந்தம் அரைமணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்தல்

### மாத்திரை எடுத்தல் – தொழிற்பாடு

- சதையீயில் இருந்து சுரக்கப்படும் இன்சுலீனின் அளவை அதிகரிக்கும்
- உடல் உறுப்புக்களால் உருவாக்கப்படும் வெல்லத்தின் அளவைக் குறைக்கும்
- இன்சுலீனின் தொழிற்பாட்டைக் கூட்டும்
- குடலில் இருந்து உறுஞ்சப்படும் வெல்லத்தின் அளவைக் குறைக்கும்

## இன்சுலீன் எடுத்தல் – செயற்பாட்டு வகைகள்

- உடனடிப் பலன் தரும் இன்சுலீன் எடுத்தல்
- நடுத்தரமான- நீண்டநேர (Middel - Longterm) பலன் தரும் இன்சுலீன் பாவனை (12 hours)
- உடனடிப் பலன் தரும் இன்சுலீனையும் நடுத்தரமான- நீண்டநேர (Middel - Longterm) பலன் தரும் இன்சுலீனையும் சேர்த்து எடுத்தல் (Mixed Insulin use)
- நீண்டநேரப் பலன் தரும் இன்சுலீன் பாவனை (24 hours)

# எச்சரிக்கையுடன் வாழ்தல்

### 1. உணவுப் பழக்க வழக்கம்

- பொதுவாக எமது (ஈழத்தமிழர்) பாவனையில் காபோகைதரேட் 70% ஆகவும், கொழுப்பு 20% ஆகவும், புரதம் 10% ஆகவும் உள்ளது. காபோகைதரேட் உடலுக்கு மேலதிகமாகும் போது கொழுப்பாக மாற்றப்படுகிறது. எனவே எமது உடலுக்கு தேவையான சக்திக்கு ஏற்ப காபோகைதரேட்டினை 50% ஆகவும், புரதத்தினை 30% ஆகவும், கொழுப்பினை 20% ஆகவும் உள்ளெடுக்க வேண்டும்

.

- நார் உணவுகளை (Fibres food) அதிகமாய் உள்ளெடுத்தல் நன்று.
  (உ+ம்) பயிற்றங்காய், போஞ்சி, சோயா வகைகள், முழுத்தானியங்கள். மற்றும் மரக்கறி உணவை உண்ணும்போது, கிழங்கு வகைகளைக் குறைத்து கீரை வகைகளையும் தானிய வகைகளையும் (உளுந்து, பயறு, குரக்கன், சாமை, பருப்பு வகைகள்) பயன்படுத்த வேண்டும்.

- சிறிய மீன்களை வாரத்திற்கு மூன்று தடவைகளாவது உணவில் சேர்த்தல் நன்று. சிறிய மீன்களில் கொழுப்புக் குறைவாகக் காணப்படுவதுடன் புரதமும் அதிகம் இருக்கும்.

- நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் மதுபானம் அருந்தும் போது, குருதியில் உள்ள வெல்லத்தின் அளவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதால் பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படலாம். ஆகவே குறைந்தளவு மதுபானப்பாவனை மற்றும் புகைத்தலை முழுமையாகத் தவிர்த்தல் போன்றவற்றை கடைப்பிடித்தல் முக்கியமானது.

- எப்போதும் கட்டியாகவுள்ள கொழுப்பினைத் தவிருங்கள் (Butter, margarin). குறைந்த கொழுப்பின் அளவைப் பார்த்தே எவ் உணவுப் பொருட்களையும் கொள்வனவு செய்யுங்கள். ஒரு நாளுக்கு 200 mg கொலஸ்திரோலை விட அதிகம் உள் எடுக்கக்கூடாது.

**கொலஸ்திரோலை குறைப்பதற்கான சில வழிகள்:**

1. இறைச்சி வகை உணவை குறைத்துக் கொள்ளல்.
2. முட்டை மஞ்சட் கருவைத் தவிர்த்து வெள்ளைக் கருவை உள் எடுத்தல்.
3. ஆடை நீக்கிய பாலை உள் எடுத்தல்

- உணவு உட்கொள்ளும் போது குறைந்த அளவில், பல தடவைகள் (4-5 தடவைகள்) உள்ளெடுத்தல் நன்று.

- நீரிழிவு நோயாளிகள் தேநீருக்கு சீனி சேர்ப்பது, ஐஸ் கிறீம் உண்பதைத் தவிர்ப்பது நன்று.

- நீரிழிவு நோயாளிகளின் உணவு அட்டவணை சீர்நிலையில் இருப்பதுடன், மருந்து எடுப்பவர்கள் உணவுடன் மருந்து எடுத்தலை ஓர் ஒழுங்கில் வைத்திருக்க வேண்டும். சுகயீனம் காரணமாக (உ+ம் வாந்தி எடுத்தல்) உணவு உட்கொள்ளாவிட்டால் மருந்து உள் எடுப்பது நல்லதல்ல.

## கீழ் வரும் அட்டவணையில் கொழுப்பு உணவு வகைகள் பற்றி சில முக்கிய குறிப்புக்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

| கொழுப்பு வகை: |
|---|
| **நிரம்பிய கொழுப்பு:** (அறை வெப்பநிலையில் கட்டியாக இருக்கும்)<br>இந்த வகைக் கொழுப்பு அனேகமாக விலங்கு இறைச்சியில் காணப்படுகிறது.<br>இக் கொழுப்பு வகை உள்ள உணவினை குறைவாக உள்ளெடுத்தல் நன்று. |
| காணப்படும் உணவு வகை: |
| – இறைச்சியில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுகள்<br>– வெண்ணெய் கட்டி (butter, cheese)<br>– பன்றி இறைச்சியில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவு வகைகள் (bacon, sausages, flesh)<br>– இனிப்பு பண்டங்கள்<br>– கேக்<br>– உருளைக்கிளங்கு பொரியல் |

| கொழுப்பு வகை: |
|---|
| **ஒரு வகை நிரம்பாத கொழுப்பு:**<br>(குளிர்சாதனப் பெட்டியில் திண்ம-திரவ நிலையில் இருக்கும்)<br>இக் கொழுப்பு வகை கூடுதலாக தாவரங்களில் இருந்து பெறப்படும் . |
| காணப்படும் உணவு வகை: |
| – ஒலிவ் எண்ணெய்<br>– ஒலிவ் காய்கள்<br>– அவகாடோ பழம் |

| கொழுப்பு வகை: |
|---|
| **பல வகை நிரம்பாத கொழுப்பு:**<br>(குளிர்சாதனப் பெட்டியில் திரவமாக இருக்கும்)<br>இக் கொழுப்பு வகை கூடுதலாக தாவரங்களிலும் மீன் வகைகளிலும் இருந்து பெறப்படும். கொழுப்பு வகை உணவுகளில் இவ்வகையைத் தேர்ந்தெடுப்பது சிறந்தது. இக் கொழுப்பு வகை இருதய மற்றும் குருதிக்குழாய் நோய்கள் ஏற்படுவதைக் குறைக்கும். |
| காணப்படும் உணவு வகை: |
| – சோயா எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், சோள எண்ணெய், தாவர எண்ணெய்<br>– மீன் வகைகள்<br>– மீன் எண்ணெய் |

## ௨. உடற்பயிற்சி செய்தல்

குறைந்தது மூன்று மணி நேர நடுத்தரப் பயிற்சி கிழமைக்குச் செய்தல்.
(உ+ம்) வேகமான நடை/உதைப்பந்தாட்டம்/மெதுவான ஓட்டம்.

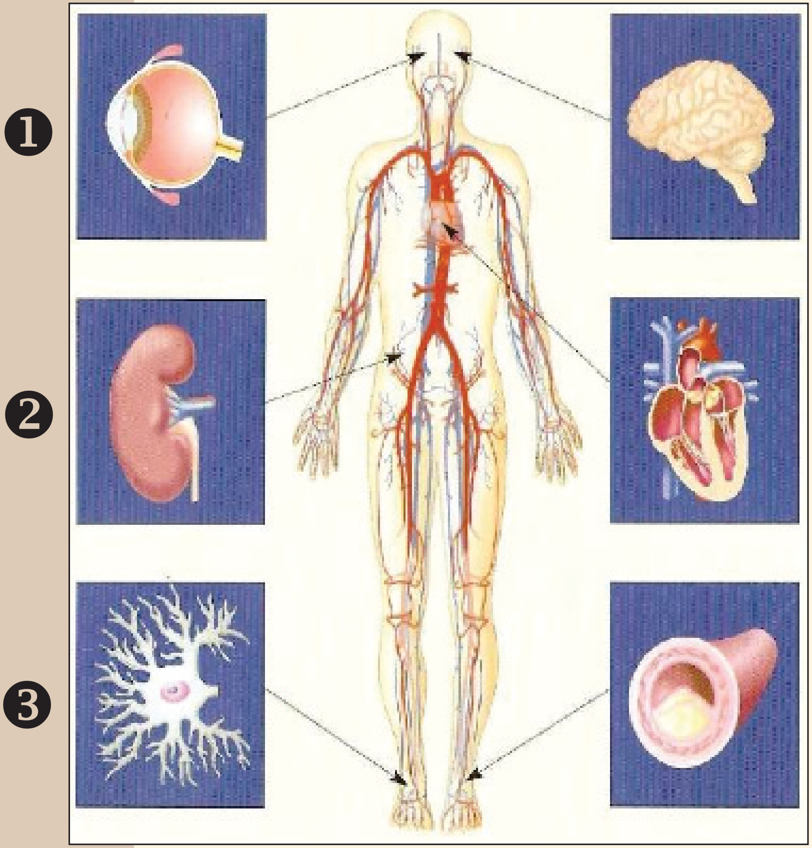
**குறிப்பு:**
பயிற்சி நேரத்தினை நாட்களுக்கு பிரித்துச்செய்வது நன்று. நீங்கள் மேலதிக உடற்பயிற்சி செய்ய உத்தேசித்தால் உங்களுடைய மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

## நீரிழிவு ஏன் தென்கிழக்கு ஆசிய மக்களை அதிகம் பாதிக்கிறது?

ஆசிய மக்கள் அதிக உணவினை நாளாந்தம் உள் எடுக்கின்றனர். கிரமமாக பிரித்து உணவு எடுக்காமை (உ+ம்) வெள்ளை அரிசி, வெள்ளை பாணை அதிகம் எடுத்தல், சோடா வகைகளை அதிகம் பாவித்தல், குறைந்த உடற்பயிற்சி, அதிக மாப் பொருள், குறைந்த மரக்கறி பாவனை, அதிக மதுபான பாவனை போன்ற விடயங்களில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

- நீங்கள் எந்தவகை மாத்திரை/இன்சுலீன் பயன்படுத்த வேண்டுமென்பதை உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் கேட்டு அறியலாம்.
- நீரிழிவு நோய்க்கு உரிய முறையில் சிகிச்சை பெறுவது மட்டுமன்றி எப்படித் தன்னைத்தானே பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் என்பதையும் அறிந்து கொள்வோமானால், நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.
- இன் நோய் பற்றி முற்கூட்டியே அறிந்திருப்போமானால், கூடுதலானவரை நீரிழிவு ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

# நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.




1. கண்களில் பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படலாம்.
2. சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்படலாம்.
3. கால் நரம்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.
4. மூளை பாதிக்கப்படும் வீதம் அதிகரிக்கப்படுகிறது
5. நீரிழிவு நோயாளிகளின் இறப்பிற்கு இதயத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பே முக்கிய காரணியாகிறது.
6. குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகளால் கால்களை இழக்க நேரிடலாம்.

## நோர்வே தமிழர் சுகாதார அமைப்பு பற்றி ...

கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக நோர்வே தமிழர் சுகாதார அமைப்பு தனது பணிகளை நோர்வேயிலும் தாய்நாட்டிலும் செய்து வருகின்றது. காலத்திற்கும் தேவைக்கும் ஏற்ற மருத்துவ / சுகாதார சேவைகளை ஆற்றிவரும் இவ் அமைப்பு இரண்டு முக்கிய குறிக்கோள்களைக் கொண்டுள்ளது:

- தாய்நாட்டில் போர்ச்சூழலினால் பின்னடைந்திருக்கும் மருத்துவ தேவைகளை மேம்படுத்தல்
- நோர்வே வாழ் தமிழர்களின் சுகாதார வளர்ச்சிக்காக உழைத்தல்

உங்களின் கருத்துக்களை வழங்கவோ அல்லது ஆதரவினை அளிக்கவோ கீழ்க் குறிப்பிட்டுள்ள முகவரியுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

Norsk Tamilsk Helseorganisasjon
Menneskerettighetenes Plass 1
5007 Bergen
Norway.

Bank: 3632 52 51667