

ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

நீரிழிவு நோய் (Diabetes)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ
நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

இந்த சிறப்பு வெளியீடு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 100
மருத்துவர்களால் தொகுக்கப்பட்டது.

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோய் என்பது உங்கள் உடல் போதுமான அளவு இன்சலின் என்ற ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்ய முடியாத அல்லது அது உற்பத்தி செய்யும் இன்சலின் சரியாக வேலை செய்யாத (இன்சலின் எதிர்ப்பு) ஒரு பொதுவான நிலையாகும்.

இன்சலின் உங்கள் உடல் குளுக்கோஸை (சர்க்கரை) ஆற்றலுக்காகப் பயன்படுத்த உதவுகிறது. போதுமான இன்சலின் இல்லாமல், உங்கள் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு மிக அதிகமாகிறது.

Type 2 நீரிழிவு நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது?

வகை 2 நீரிழிவு நோயின் நோய் வழிமுறைமெல்லிடஸ் (T2DM) என்பது இன்சலின் எதிர்ப்பு மற்றும் கணையத்தில் இன்சலின் ஹார்மோனை (பீட்டா செல்கள்) சுரக்கும் செல்களின் செயலிழப்பு ஆகியவற்றின் கலவையால் குளுக்கோஸ் வளர்சிதை மாற்றத்தின் முற்போக்கான செயலிழப்பை உள்ளடக்கியது.

1. இன்சலின் எதிர்ப்பு (ஆரம்ப நிகழ்வு)

- இன்சலின் எதிர்ப்பு என்பது உடலின் செல்கள் (குறிப்பாக தசை, கொழுப்பு மற்றும் கல்லீரல்) இன்சலினுக்கு மோசமாக பதிலளிப்பதைக் குறிக்கிறது, இது இரத்தத்திலிருந்து குளுக்கோஸை உறிஞ்சுவதற்கு உதவும் ஒரு ஹார்மோன் ஆகும்.
- காரணங்கள் பின்வருமாறு:
 - உடல் பருமன், குறிப்பாக உள்ளுறுப்பு (வயிற்று) கொழுப்பு
 - உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை
 - மரபணு முன்கணிப்பு
 - கொழுப்பு திசுக்களில் இருந்து வீக்கம் மற்றும் அசாதாரண அடிபோகின் சுரப்பு, இது கொழுப்பு வளர்சிதை மாற்றத்தின் சமிக்ஞை புரதமாகும்.
- இதன் விளைவாக, செல்களுக்குள் குளுக்கோஸ் உறிஞ்சுதல் குறைகிறது, மேலும் கல்லீரல் தொடர்ந்து குளுக்கோஸை உற்பத்தி செய்கிறது, இது இரத்த சர்க்கரை அளவை உயர்த்த வழிவகுக்கிறது.

2. ஈடுசெய்யும் ஹைப்பர் இன்சுலினீமியா

- இன்சுலின் எதிர்ப்புக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக, கணைய பீட்டா செல்கள் சாதாரண இரத்த குளுக்கோஸை பராமரிக்க இன்சுலின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கின்றன.
- இந்த நிலை (நீரிழிவு நோய்க்கு முந்தைய நிலை) பெரும்பாலும் அறிகுறியற்றது மற்றும் பல ஆண்டுகள் நீடிக்கலாம்.

3. பீட்டா-செல் செயலிழப்பு

- காலப்போக்கில், பீட்டா செல்கள் சோர்வடைந்து செயலிழந்து போகின்றன, ஏனெனில்:
 - நீண்ட காலமாக அதிக அளவு இரத்த குளுக்கோஸ் பீட்டா செல்களை சேதப்படுத்தும்.
 - அதிக அளவு இலவச கொழுப்பு அமிலங்கள் இன்சுலின் சுரப்பை பாதிக்கின்றன.
 - வீக்கம் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் கணைய பீட்டா செல்களைப் பாதிக்கிறது.
 - பீட்டா-செல் மீள்தன்மையை பாதிக்கும் மரபணு காரணிகள்.
- இது உடலின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப இன்சுலின் போதுமான அளவு சுரக்காமல் போக வழிவகுக்கிறது.

4. உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் (ஹைப்பர் கிளைசீமியா)

- இன்சுலின் உற்பத்தி குறைந்து எதிர்ப்புத் திறன் தொடர்ந்து நீடிக்கும்போது, இரத்த குளுக்கோஸ் மெதுவாகவும் சீராகவும் உயர்கிறது.
- உணவுக்குப் பிறகு (சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு) முதலில் குளுக்கோஸ் உயர்கிறது, அதைத் தொடர்ந்து உண்ணாவிரத குளுக்கோஸ் உயர்கிறது.
- இது வகை 2 நீரிழிவு நோயின் மருத்துவ தொடக்கத்தை வரையறுக்கிறது.

5. முற்போக்கான வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறு

- இந்த கோளாறு பல அமைப்புகளைப் பாதிக்கிறது:
 - கல்லீரல்: அதிகரித்த குளுக்கோனோஜெனீசிஸ் (சேமிப்பிலிருந்து குளுக்கோஸ் உற்பத்தி)

- தசை மற்றும் கொழுப்பு: குளுக்கோஸ் உட்கொள்ளல் குறைதல்.
- சிறுநீரகங்கள்: குளுக்கோஸ் மறுஉருவாக்க வரம்புகள் அதிகரித்து, உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவை மோசமாக்குகின்றன.
- கணையம்: படிப்படியாக பீட்டா செல் இழப்பு.

முக்கிய ஆபத்து காரணிகள்

- உடல் பருமன் (குறிப்பாக வயிற்று உடல் பருமன்)
- உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை (குறைக்கப்பட்ட உடல் செயல்பாடு)
- வகை 2 நீரிழிவு நோயின் குடும்ப வரலாறு
- 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட வயது
- இனவழிப்பு (தெற்காசிய, ஆப்பிரிக்க, பழங்குடி மக்களில் அதிக ஆபத்து)
- கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் (கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் - GDM)
- பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் (PCOS) உள்ள பெண்கள்

அறிகுறிகள்:

சிகிச்சையளிக்கப்படாத வகை 2 நீரிழிவு நோய் பல்வேறு அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

- அதிகரித்த தாகம் மற்றும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்: இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை அளவு இருப்பதால், அதிகப்படியான குளுக்கோஸ் சிறுநீரகங்களால் வடிகட்டப்பட்டு சிறுநீரில் வெளியேற்றப்படுகிறது. இது நீரிழிவுக்கு வழிவகுக்கும், குறிப்பாக இரவில் தாகம் மற்றும் சிறுநீர் கழித்தல் அதிகரிக்கும்.
- சோர்வு: செல்களுக்கு ஆற்றலுக்குப் போதுமான குளுக்கோஸ் இல்லாதபோது, உடல் சோர்வாகவும் பலவீனமாகவும் உணரக்கூடும்.
- மங்கலான பார்வை: உயர் இரத்த சர்க்கரை கண்களில் உள்ள சிறிய இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும், இதனால் பார்வை மங்கலாகவோ அல்லது பார்வை இழப்புக்கு கூட வழிவகுக்கும்.
- மெதுவாக குணமாகும் காயங்கள்: உயர் இரத்த சர்க்கரை இரத்த ஓட்டத்தை சீர்குலைத்து, காயங்கள் சரியாக குணமடைவதை கடினமாக்கி, தொற்று அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- விவரிக்கப்படாத எடை இழப்பு: சில சந்தர்ப்பங்களில், வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள், அதிகரித்த பசி

இருந்தபோதிலும், விவரிக்க முடியாத எடை இழப்பை அனுபவிக்க நேரிடும், ஏனெனில் உடல் குளுக்கோஸை ஆற்றலுக்காக திறம்பட பயன்படுத்துவதில்லை.

- அதிகரித்த பசி: செல்கள் ஆற்றலுக்காக குளுக்கோஸை அணுக முடியாதபோது, உடல் பசியைத் தூண்ட மூளைக்கு சமிக்ஞை செய்கிறது.
- அடிக்கடி ஏற்படும் தொற்றுகள்: உயர் இரத்த சர்க்கரை பாக்டீரியா மற்றும் பூஞ்சைகளுக்கு சாதகமான சூழலை உருவாக்கி, தொற்றுகள், குறிப்பாக ஈஸ்ட் அல்லது பூஞ்சை தொற்றுகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- உணர்வின்மை அல்லது கூச்ச உணர்வு: நரம்பு பாதிப்பு (நீரிழிவு நரம்பியல்) கைகள் மற்றும் கால்களில் உணர்வின்மை, கூச்ச உணர்வு அல்லது வலியை ஏற்படுத்தும்.
- நீண்ட கால சிக்கல்கள்: சிகிச்சையளிக்கப்படாத வகை 2 நீரிழிவு நோய், இதய நோய், பக்கவாதம், சிறுநீரக நோய் மற்றும் நரம்பு பாதிப்பு உள்ளிட்ட கடுமையான நீண்டகால சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

நோய் கண்டறிதல்:

மருத்துவ வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனை ஆகியவை நோயறிதல் செயல்முறையின் முக்கியமான பகுதிகளாகும்.

1. இரத்த பரிசோதனைகள்:

- உண்ணாவிரத இரத்த குளுக்கோஸ் சோதனை: இந்தப் பரிசோதனை இரவு முழுவதும் (குறைந்தது 8 மணிநேரம்) உண்ணாவிரதத்திற்குப் பிறகு இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை அளவிடுகிறது.
- சீரற்ற இரத்த குளுக்கோஸ் சோதனை: நீங்கள் கடைசியாக எப்போது சாப்பிட்டீர்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், நாளின் எந்த நேரத்திலும் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை இந்தப் சோதனை அளவிடுகிறது.
- வாய்வழி குளுக்கோஸ் சகிப்புத்தன்மை சோதனை (OGTT): இந்தப் பரிசோதனையில் ஒரு சர்க்கரை பானத்தைக் குடித்து, பின்னர் அதைக் குடித்த பிறகு இடைவெளியில் (பொதுவாக 1-2 மணிநேரம்) இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை அளவிடுவது அடங்கும்.
- HbA1c சோதனை: இந்த சோதனை, இரத்த சிவப்பணுக்களில் உள்ள ஹீமோகுளோபினுடன் இணைக்கப்பட்ட சர்க்கரையின்

அளவை அளவிடுவதன் மூலம் கடந்த 2-3 மாதங்களில் உங்கள் சராசரி இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை அளவிடுகிறது.

2. நோயறிதலுக்கான அளவுகோல்கள்:

வகை 2 நீரிழிவு நோய் கண்டறிதல் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் செய்யப்படுகிறது:

- உண்ணாவிரத இரத்த குளுக்கோஸ் பரிசோதனை முடிவு 7.0 mmol/L அல்லது அதற்கு மேல் இருக்கும்.
- சீரற்ற இரத்த குளுக்கோஸ் பரிசோதனை முடிவு 11.1 mmol/L அல்லது அதற்கு மேல் இருப்பதுடன், நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகளும் இருக்கும்.
- ஒரு HbA1c சோதனை முடிவு 6.5% அல்லது அதற்கு மேல் (48 mmol/mol) இருக்கும்.
- அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும், தனித்தனி நாட்களில் இரண்டு தனித்தனி சோதனைகள் (மேலே குறிப்பிட்டபடி) நீரிழிவு நோயைக் குறிக்கின்றன.

சிகிச்சை:

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்:

- ஆரோக்கியமான உணவு: நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள் மற்றும் மெலிந்த புரதம் கொண்ட சமச்சீர் உணவில் கவனம் செலுத்துங்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சர்க்கரை பானங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்புகளை கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- வழக்கமான உடற்பயிற்சி: வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 நிமிடங்களாவது மிதமான-தீவிர உடற்பயிற்சியை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்.
- எடை மேலாண்மை: சிறிதளவு எடையைக் குறைப்பது கூட இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்தும்.
- பிற வாழ்க்கை முறை காரணிகள்: புகைபிடிப்பதை விட்டுவிட்டு மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துவதும் நன்மை பயக்கும்.

மருந்துகள்:

- வாய்வழி மருந்துகள்: மெட்ஃபோர்மின், சல்போனிலூரியாஸ் மற்றும் டிபிபி-4 தடுப்பான்கள் போன்ற பல்வேறு வாய்வழி மருந்துகள் இரத்த சர்க்கரையை குறைக்க உதவும்.

- இன்சலின்: வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட சிலருக்கு இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த இன்சலின் ஊசி தேவைப்படலாம்.
- பிற ஊசி மருந்துகள்: இரத்த சர்க்கரையை குறைக்க இன்சலின் அல்லாத ஊசி மருந்துகள், GLP-1 ஏற்பி அகோனிஸ்டுகள் போன்றவையும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

முக்கியமான பரிசீலனைகள்:

- வழக்கமான கண்காணிப்பு: உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கண்காணிக்கவும், தேவைக்கேற்ப சிகிச்சையை சரிசெய்யவும், உங்கள் மருத்துவரிடம் வழக்கமான இரத்த சர்க்கரை பரிசோதனை மற்றும் பரிசோதனைகள் மிக முக்கியம்.
- குழு அணுகுமுறை: வகை 2 நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பது என்பது உங்களையும், உங்கள் குடும்பத்தினரையும், உங்கள் சுகாதாரக் குழுவையும் உள்ளடக்கிய ஒரு குழு முயற்சியாகும்.

நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு தடுப்பது?

1. ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கவும்:

- ஒரு சிறிய அளவு எடையைக் குறைப்பது கூட (உடல் எடையில் 5-7%), குறிப்பாக உங்களுக்கு முன் நீரிழிவு நோய் இருந்தால், வகை 2 நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கும்.
- சீரான உணவு மற்றும் வழக்கமான உடல் செயல்பாடு மூலம் இதை அடைய முடியும்.

2. வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்:

- வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 நிமிடங்களாவது மிதமான-தீவிர உடற்பயிற்சி செய்ய இலக்கு வையுங்கள், உதாரணமாக விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி, நீச்சல் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுதல்.
- உடற்பயிற்சி இன்சலின் உணர்திறனை மேம்படுத்த உதவுகிறது, இதனால் உங்கள் உடல் குளுக்கோஸை ஆற்றலுக்காகப் பயன்படுத்துவதை எளிதாக்குகிறது.
- குறுகிய கால செயல்பாடுகளும் (E.x., 10 நிமிட நடைப்பயிற்சி) நன்மை பயக்கும்.

3. ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்:

- பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் போன்ற பதப்படுத்தப்படாத முழு உணவுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சர்க்கரை பானங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்புகளை உட்கொள்வதைக் குறைக்கவும்.
- எடை மேலாண்மை மற்றும் இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவும் என்பதால், நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.
- பரிமாறும் அளவுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள், உங்கள் உணவு உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

4. இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பை நிர்வகிக்கவும்:

- உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிக கொழுப்பு அளவுகள் வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கான ஆபத்து காரணிகளாகும்.
- வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் மருந்துகள் மூலம் இந்த நிலைமைகளை நிர்வகிக்க உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

5. புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்:

- புகைபிடித்தல் வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஏற்கனவே உள்ள நீரிழிவு சிக்கல்களை மோசமாக்கும்.
- புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை கணிசமாக மேம்படுத்துவதோடு நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தையும் குறைக்கும்.

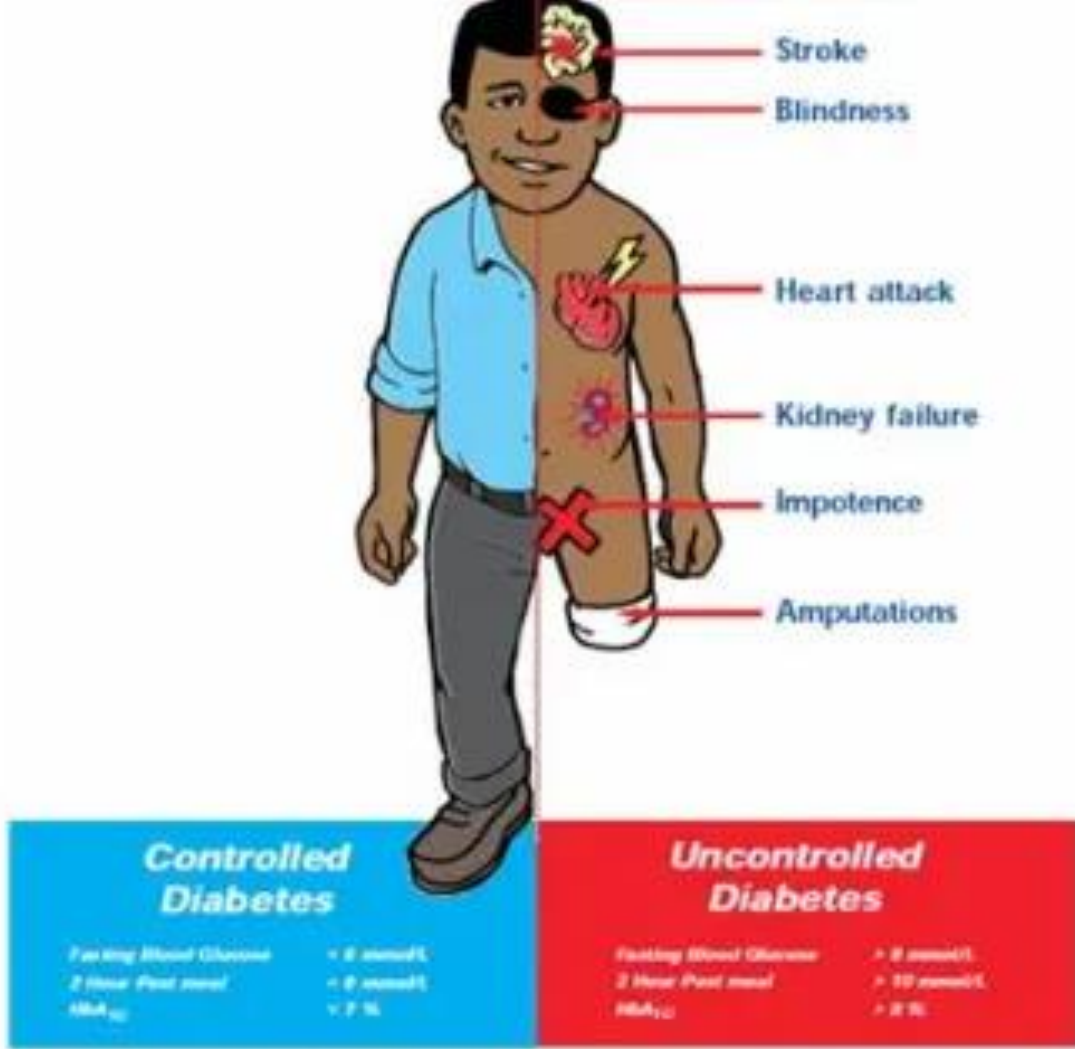
6. உங்கள் மருத்துவரிடம் வழக்கமான பரிசோதனைகள்:

- உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் மற்றும் பிற ஆபத்து காரணிகளைக் கண்காணிக்க வழக்கமான இரத்தப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலையை முன்கூட்டியே கண்டறிவது, டைப் 2 நீரிழிவு நோயைத் தடுக்க அல்லது தாமதப்படுத்த சரியான நேரத்தில் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் தலையீடுகளை அனுமதிக்கிறது.

இந்த வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களை உங்கள் அன்றாட வழக்கத்தில் இணைத்துக்கொள்வதன் மூலம், வகை 2 நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும்

அபாயத்தை நீங்கள் கணிசமாகக் குறைத்து, உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம்.

நீரிழிவு நோயின் சாத்தியமான (படம் 3.1) சிக்கல்களைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:



படம் 3.1: நீரிழிவு நோயின் சிக்கல்கள்

இருதய நோய்கள்:

- இதய நோய்: உயர் இரத்த சர்க்கரை இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும், மாரடைப்பு மற்றும் பிற இதய பிரச்சனைகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- பக்கவாதம்: மூளையில் உள்ள இரத்த நாளங்களுக்கு ஏற்படும் சேதம் பக்கவாதத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

- புற வாஸ்குலர் நோய்: இது கால்கள் மற்றும் கால்களில் உள்ள தமனிகள் குறுகுவதை உள்ளடக்கியது, இது இரத்த ஓட்டத்தை கட்டுப்படுத்தி கால் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

சிறுநீரக சிக்கல்கள்:

- நீரிழிவு நெஃப்ரோபதி: உயர் இரத்த சர்க்கரை சிறுநீரகங்களை சேதப்படுத்தும், இது சிறுநீரக செயலிழப்புக்கு வழிவகுக்கும்.
- நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்: இது ஒரு முற்போக்கான நிலை, இதில் சிறுநீரகங்கள் இரத்தத்திலிருந்து கழிவுகளை வடிகட்டும் திறனை இழக்கின்றன, கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில் டயாலிசிஸ் அல்லது மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

கண் சிக்கல்கள்:

- நீரிழிவு விழித்திரை நோய்: விழித்திரையில் உள்ள இரத்த நாளங்களுக்கு (கண்ணின் பின்புறத்தில் உள்ள ஒளி உணர்திறன் திசு) சேதம் ஏற்படுவது பார்வை இழப்பு அல்லது குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கு வழிவகுக்கும்.
- கிளெளகோமா: கண்ணுக்குள் அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் பார்வை இழப்பு ஏற்படலாம்.
- கண்புரை: கண்ணில் உள்ள லென்ஸில் மேகமூட்டம், இது பார்வை பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தும்.

நரம்பு பாதிப்பு (நீரிழிவு நரம்பியல்):

- புற நரம்பியல்: கைகள் மற்றும் கால்களில் உள்ள நரம்புகளுக்கு ஏற்படும் சேதம் வலி, உணர்வின்மை, கூச்ச உணர்வு மற்றும் உணர்வின்மையை கூட ஏற்படுத்தும், இதனால் காயங்கள் அல்லது தொற்றுகளைக் கண்டறிவது கடினம்.
- தன்னியக்க நரம்பியல்: செரிமானம், சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாடு மற்றும் இதய துடிப்பு போன்ற தன்னிச்சையான செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் நரம்புகளுக்கு ஏற்படும் சேதம் பல்வேறு சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

கால் பிரச்சனைகள்:

- புண்கள் மற்றும் தொற்றுகள்: கால்களில் நரம்பு சேதம் ஏற்படுவதால் வெட்டுக்கள் மற்றும் புண்களைக் கண்டறிவது கடினமாகிவிடும், இதனால் தொற்றுகள் பரவி கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில் உறுப்பு துண்டிக்கப்பட வேண்டியிருக்கும்.

- குடலிறக்கம்: திசு இறப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய மற்றும் துண்டிக்கப்பட வேண்டிய ஒரு கடுமையான தொற்று.

பிற சிக்கல்கள்:

- தொற்றுகள்: நீரிழிவு நோய் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலவீனப்படுத்தக்கூடும், இதனால் தொற்றுநோய்களை எதிர்த்துப் போராடுவது மிகவும் கடினமாகிறது.
- தோல் பிரச்சினைகள்: உயர் இரத்த சர்க்கரை சருமத்தை உலர்த்தி, அரிப்புக்கு வழிவகுக்கும் மற்றும் தோல் தொற்று அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- மனநலப் பிரச்சினைகள்: நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம் (Anxiety) ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்.
- காது கேளாமை: உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் உள் காதுக்கு இரத்த விநியோகத்தை பாதிக்கலாம், இதனால் கேட்கும் திறன் குறையும் என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.
- தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல்: தூக்கத்தின் போது சுவாசம் இடைநிறுத்தப்படும் அல்லது ஆழமற்ற ஒரு கோளாறு.
- பாலியல் செயலிழப்பு: நீரிழிவு நரம்புகள் மற்றும் இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும், இது பாலியல் செயல்பாட்டை பாதிக்கும்.
- எலும்பு நோய்கள்: நீரிழிவு நோய் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும்.

சுருக்கம்

Type 2 நீரிழிவு நோய் என்பது உங்கள் உடலால் போதுமான அளவு இன்சலின் என்ற ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்ய முடியாத அல்லது அது உற்பத்தி செய்யும் இன்சலின் சரியாக வேலை செய்யாத (இன்சலின் எதிர்ப்பு) ஒரு பொதுவான நிலையாகும். இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகமாக இருந்தால் இதய நோய், சிறுநீரக நோய், பக்கவாதம் அல்லது நரம்பு பிரச்சினைகள் போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி அல்லது மருந்துகள் மூலம் Type 2 நீரிழிவு நோயை நீங்கள் நிர்வகிக்கலாம். எடையைக் குறைத்து உங்கள் உணவை மேம்படுத்துவதன் மூலம் வகை 2 நீரிழிவு நோயைத் தடுக்கலாம் அல்லது அதை நிறுத்தலாம் (நிவாரணம்).

செய்ய வேண்டியவை

- பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானிய உணவுகளான முழு மாவு ரொட்டி மற்றும் ஓட்ஸ், மற்றும் கொண்டைக்கடலை மற்றும் பருப்பு போன்ற பருப்பு வகைகள் உள்ளிட்ட ஆரோக்கியமான உணவை உண்ண முயற்சிக்கவும்.
- உங்களுக்கு கடினமாக இருந்தால் உங்கள் உணவை மெதுவாக மேம்படுத்தவும் - ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு சிறிய மாற்றம் அதை எளிதாக்கும்.
- உங்கள் உணவு முறையை மாற்றுவது கடினமாக இருந்தால், ஒரு பொது மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு செவிலியரிடம் பேசுங்கள், ஏனெனில் அவர்கள் உங்கள் உள்ளூர் பகுதியில் ஆதரவைப் பெற முடியும்.
- வாரம் முழுவதும் குறைந்தது 2.5 மணிநேரம் நடைபயிற்சி அல்லது மூச்சுத் திணை வைக்கும் வேறு ஏதாவது செயலைச் செய்ய முயற்சிக்கவும்.
- நீங்கள் அதிக எடை கொண்டவர் என்று கூறப்பட்டால் எடையைக் குறைக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் குடிக்கும் மதுவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ஈறு நோயைத் தடுக்க உதவும் வகையில் வழக்கமான பல் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

செய்ய கூடாதவை

- உப்பு மற்றும் சர்க்கரை அதிகம் உள்ள பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிட வேண்டாம் - இதில் பன்றி இறைச்சி, சிப்ஸ், சீஸ், இனிப்புகள் மற்றும் பிஸ்கட் போன்றவை அடங்கும்.
- முதலில் ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசாமல் மிகவும் கண்டிப்பான, குறைந்த கிலோகலோரி உணவுக்கு மாறாதீர்கள் - நீங்கள் இன்சலின் அல்லது பிற நீரிழிவு மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால் இந்த வகை உணவு பொருத்தமானதாக இருக்காது.
- புகைபிடிக்காதீர்கள் - நீரிழிவு நோய் இருப்பது புகைபிடிப்பதன் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகளை அதிகரிக்கிறது.