

நீரிழிவு நோய் வகை 2 -ஐப் பற்றிப் புரிந்து கொள்ளல்

நீரிழிவு நோய் வகை 2 என்பது நீரிழிவு நோயின் மிகப்பொதுவான வடிவமாகும். இது நீரிழிவு நோயுள்ள மக்களில் 85-90% பேரைப் பாதிக்கிறது.

நீரிழிவு நோய் வகை 2 என்றால் என்ன?

நீரிழிவு என்பது இரத்த ஓட்டத்தில் மிக அதிகமான குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) இருக்கும் ஒரு நிலையாகும். குளுக்கோஸ் உங்கள் உடலுக்குச் சக்தி கிடைப்பதற்கான முக்கிய ஆதாரமாகும். இது நீங்கள் உண்ணுகின்ற கார்போஹைட்ரேட் (மாவுச்சத்து) உணவுகளான ரொட்டி, பாஸ்தா, அரிசி, தானியங்கள், பழங்கள், மாவுச் சத்துள்ளகாய்கறிகள், பால் மற்றும் தயிர் போன்றவற்றிலிருந்து கிடைக்கிறது. உங்கள் உடலானது கார்போஹைட்ரேட்டுகளை குளுக்கோஸாக உடைக்கிறது. பின்னர் அது இரத்தஓட்டத்தில் கலக்கிறது.

இன்சலின் உங்கள் உடலின் உள்ளே கணையத்தால் தயாரிக்கப்படுகிறது. குளுக்கோஸை இரத்த ஓட்டத்திலிருந்து உடலிலுள்ள செல்களுக்குள் செலுத்துவதற்கும், ஆற்றலுக்குப் பயன்படுத்தப்படுவதற்கும் இன்சலின் தேவைப்படுகிறது.

போதும் மற்றும் இலக்கு வரம்புக்குள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைத் தொடர்ந்து பராமரிக்கப் போதுமான இன்சலினைச் சுரக்க வைக்க முடியாத போதும் நீரிழிவு வகை 2 ஏற்படுகிறது. இது உயர்அளவு இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

யாருக்கு நீரிழிவு நோய் வகை 2 -ஆல் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது?

நீரிழிவு நோய் வகை 2 பொதுவாக பெரியவர்களைப் பாதிக்கிறது. ஆனால் இளைஞர்கள் – மற்றும் குழந்தைகள் கூட – தற்போது இந்த வகை நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளாகி வருகின்றனர்.



நீரிழிவு நோய் வகை 2 -க்கான ஆபத்துக் காரணிகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- » நீரிழிவு நோய் வகை 2 -ஆல் பாதிக்கப்பட்ட குடும்ப வரலாறு இருத்தல்
- » நீரிழிவு நோய்க்கு முந்தைய காலக்கட்டத்தில் இருத்தல்
- » ஆரோக்கியமான எடை வரம்புக்கு மேலே இருத்தல்
- » ஒரு உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கைமுறையில் இருத்தல்
- » அதிகரிக்கும் வயது
- » பழங்குடியினராகவோ அல்லது டோரஸ் தீவினர் பின்னணி உடையவராயிருத்தல்
- » மெலனேசியன், பாலினேசியன், சீன, தென்கிழக்கு ஆசிய, மத்திய கிழக்கு அல்லது இந்தியப் பின்னணியில் இருந்து வந்திருத்தல்
- » கர்ப்பகாலத்துக்கு முந்தைய நீரிழிவு நோய் இருத்தல்
- » கருவக பல்குறும்பை நோய்க்குறி (polycystic ovary syndrome) இருத்தல்
- » சில வகைப்பட்ட மனநலக் கோளாறுகள் (ஆன்டிசைகோடிக்) அல்லது ஸ்டீராாய்டு மருந்து வகைகளை எடுத்துக் கொண்டிருத்தல்.

நீரிழிவு நோய் வகை 2 -ஐத் தடுக்க முடியுமா அல்லது குணப்படுத்த முடியுமா?

நீரிழிவு நோய் வகை 2 பாதிப்பு அபாயத்துக்குள்ளாயிருப்போர் அதைத் தாமதப்படுத்தலாம். அத்துடன் சில சமயங்களில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நீரிழிவு வராமல் தடுக்கவும் செய்யலாம். வழக்கமான உடல் செயல்பாடு, ஆரோக்கியமான உணவுத் தேர்வுகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான எடையுடன் இருப்பதும் இதில் அடங்கும்.

நீரிழிவு நோய் வகை 2 -ஐ குணமாக்க முடியாது. ஆனால் நன்கு கவனிக்கப்படும் பட்சத்தில் நீங்கள் தொடர்ந்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும். உடல் எடையைக் குறைப்பதாலும், சில சந்தர்ப்பங்களில் அதைத் தள்ளி வைப்பதாலும் நீரிழிவு நோய் வகை 2 -இன் வளர்ச்சியைக் குறைக்கமுடியும் என்பதை அண்மைக்கால ஆராய்ச்சி காண்பிக்கின்றது.

நீரிழிவு நோய் வகை 2 -இன் அறிகுறிகள் யாவை?

நீரிழிவு நோய் வகை 2 -இன் அறிகுறிகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- » தாகமாக இருப்பது மற்றும் வழக்கத்தைவிட அதிகமாக நீர் அருந்துவது
- » (சிறுநீர் கழிக்க) கழிவறைக்கு அடிக்கடி செல்வது
- » சோர்வாக மற்றும் ஆற்றல் குறைவாக இருப்பதாக உணர்வது
- » குணமடையாத புண்கள் அல்லது வெட்டுக் காயங்கள்
- » மங்கலான பார்வை
- » அரிப்பு மற்றும் தோல் நோய்த்தொற்றுக்கள்
- » கால்கள் அல்லது பாதங்களில் வலி அல்லது கூச்ச உணர்வு.

பெரும்பாலும், மக்கள் இத்தகைய அறிகுறிகளைக் கவனிக்க மாட்டார்கள் அல்லது அவை காலப்போக்கில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். சிலருக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது. சில சந்தர்ப்பங்களில் நீரிழிவு நோயின் முதல் அறிகுறி கால்புண், மாரடைப்பு அல்லது பார்வைக் கோளாறு போன்ற பிரச்சினையாக இருக்கலாம்.

நீரிழிவு நோய் வகை 2 எவ்வாறு நிர்வகிக்கப்படுகிறது?

நீரிழிவு நோய் வகை 2 ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளுடன் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. காலப்போக்கில், உங்களுக்கு குளுக்கோஸ் குறைக்கும் மருந்துகள் (மாத்திரைகள் அல்லது ஊசி மூலம் செலுத்தப்படும் மருந்து வகைகள்) தேவைப்படலாம். நீரிழிவு நோய் தீவிரமாகும்போது, சிலருக்கு அவர்களின் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை இலக்கு வரம்புக்குள் வைத்திருக்க உதவும்பொருட்டு இன்சலின் ஊசிமருந்து தேவைப்படும்.

உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கவனித்துக் கொள்வது நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கும், கண்கள், சிறுநீர்கங்கள், நரம்புகள் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் சேதமைடைதல் போன்ற நீரிழிவு நோயின் சிக்கல்களைத் தடுப்பதற்கும் மிகவும் முக்கியமாகும்.



நீரிழிவு நோய் வகை 2 எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

நீரிழிவு நோய் வகை 2 -ஐக் கண்டறிய மூன்று வழிகள் உள்ளன:

- இரத்த குளுக்கோஸ் சோதனை (விரலில் ஊசியால் குத்திச் செய்யப்படும் சோதனை மட்டுமல்ல) இதற்கு நோயியல் (pathology) ஆய்வுக்கூடத்தில் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட வேண்டும். இது உண்ணாவிரதமிருந்து (குறைந்தது எட்டு மணி நேரம் சாப்பிடவோ, குடிக்கவோ கூடாது) செய்யப்படும் சோதனையாகவோ அல்லது உண்ணாவிரதமிருக்கத் தேவையில்லாத சோதனையாகவோ இருக்கலாம்.
- வாய்வழி குளுக்கோஸ் சகிப்புத்தன்மை சோதனை (glucose tolerance test, OGTT), நோயியல் ஆய்வுக்கூடத்தில் செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் முதலில் உண்ணாவிரதமிருந்து இரத்தக் குளுக்கோஸ் சோதனை செய்யப்பட்டு, பிறகு உங்களுக்கு ஒரு சர்க்கரை பானம் வழங்கப்பட்டு, அதற்குப் பின் இரண்டு மணி நேரம் கழித்து உங்கள் இரத்தம் பரிசோதிக்கப்படும்.
- HbA1c சோதனை கடந்த 10 முதல் 12 வாரங்களில் உங்கள் சராசரி இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைக் காட்டுகிறது. இதுவும் ஒரு நோயியல் சோதனை. ஆனால் உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டுமென்ற தேவையில்லை.

உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நீரிழிவு நோய்க்கு யார் உதவிபுரிய முடியும்?

நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பது என்பது ஒரு குழு முயற்சியாகும். இதில் நீங்கள், உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சுகாதார வல்லுநர்கள் அனைவரும் உள்ளனர். உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பல்வேறு சுகாதார வல்லுநர்களில் பின்வருபவர்களும் அடங்குவர்:

- » உங்கள் பொது மருத்துவப் பயிற்சியாளர்
- » நாளமில்லா சுரப்பியியல் நிபுணர் (நீரிழிவு நோய் நிபுணர்)
- » நற்சான்றிதழ் பெற்ற நீரிழிவுக் கல்வியாளர் அல்லது நீரிழிவு செவிலியர் பயிற்சியாளர்
- » அங்கீகாரம் பெற்ற பயிற்சி உணவுமுறை நிபுணர்
- » அங்கீகாரம் பெற்ற உடற்பயிற்சி உடலியல் நிபுணர்
- » பதிவு செய்யப்பட்ட பாதநல மருத்துவர்
- » ஆலோசகர், சமூக சேவகர் அல்லது உளவியலாளர்.



தலையாய குறிப்புகள்

- ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள், வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளுங்கள், இரத்த சர்க்கரை அளவைச் சோதித்துப் பாருங்கள் மற்றும் உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த மருந்து (தேவைப்பட்டால்) எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் நீரிழிவு நிர்வாகத்தை தொடர்ந்து கண்காணிக்க உங்கள் மருத்துவரைத் தவறாமல் பாருங்கள்.
- உங்கள் நீரிழிவு நோய்க்கு மற்ற சுகாதார வல்லுநர்கள் எவ்வாறு உங்களுக்கு உதவ முடியும் என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.
- 'ஓர் அளவு' என்பது அனைவருக்கும் பொருந்தாது. உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த உங்கள் சுகாதார வல்லுநர்கள் உங்களுடன் பணியாற்றுவார்கள்.
- **NDSS உதவியெண் (Helpline) 1800 637 700** ஐ அழைத்து, உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பது பற்றி ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசவேண்டும் எனக் கூறுங்கள். மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவையா? மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450** அழையுங்கள். உங்கள் மொழியைக் குறிப்பிடுங்கள். இணைப்புக்காகக் காத்திருங்கள்மற்றும் **1800 637 700** ஐக் கேளுங்கள்.

NDSS -ம், நீங்களும்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கவும், ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், நலமுடன் வாழவும் NDSS பல்வேறு ஆதரவு சேவைகள், தகவல்கள் மற்றும் மானிய விலையில் தயாரிப்புகளை வழங்குகிறது.