நான் எப்படி இனிப்பு நீரால் ஏற்படும் சிறுநீரக கோளாறை தவிர்ப்பது?

- குறிப்பிட்ட சிகிச்சை முறையை கவனமாக பின்பற்றி ரத்தத்தின் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- இரத்த கொதிப்பை 130/80மிமிபிர் அளவில் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- தேவைப்பட்டால் கொலஸ்டெராலை உணவுகட்டுபாடு மற்றும் மருந்தால் கட்டுப்படுத்தவும்.
- ஆண்டு தோறும் சிறுநீரின் புரதத்தை சோதிக்கவும்.
- இரத்த பரிசோதனை மூலம் சிறுநீரக செயல் பாட்டை சோதிக்கவும்.
- சிறுநீர் குழாய் நோய் தொற்றலை ஆரம்பத்திலே சிகிச்சை பெறவும்.
- நார்ச்சத்து நிறைந்த, கொழுப்பு, உப்பு மற்றும் கொலஸ்டெரால் குறைந்த ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடைய மற்றும் அந்த எடையை நிலை நிறுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.
- குறைந்தது வாரத்தில் 3 நாள், நாள் ஒன்றுக்கு 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- புகை பிடிக்காதீர்.

சிறுநீரக நோய் ஒரு அமைதியான உயிர்கொல்லி! அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் காலம் தாழ்த்தியே தெரியும். பரிசோதனை மிக அவசியம், முக்கியமாக நீங்கள் அதிக பாதிப்பு உள்ளவராக இருந்தால்.

சிறுநீரக நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்தால், அதன் வீரியத்தை குறைக்கவும் அல்லது தடுக்கவும் முடியும்.

இந்த சமுதாயச் சேவையை அளிப்பது மலேசிய தேசிய சிறுநீரக அமைப்பு. அனைத்து தகவல்களும் கல்வி புகட்ட மட்டுமே. மேல் விபரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia
70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
Tel: 03-7954 9048   Hotline: 1300 88 3110
Laman web: www.nkf.org.my   E-mel: edu@nkf.org.my

PED/TAM/06/2008

இனிப்பு நீர்
& உங்கய் சிறுநீரகம்

இனிப்பு நீர் என்றால் என்ன?

இனிப்பு நீர் என்றால் கணையம் போதுமான அளவு இல்லாத அல்லது பயன் அற்ற இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யும் கோளாறு. இந்த நிலையற்ற இன்சுலின் உடலில் உள்ள இரத்தத்தில் சீனி அளவை அதிகரிக்கிறது, தொடர்ந்து உடலின் உறுப்புகளை பாதிக்கிறது.

இனிப்பு நீர் நோய் வகைகள்

முதல் வகை நீரிழிவு

- 5% இனிப்பு நீர் நோயாளிகள் இந்த வகையை சார்ந்தவர்கள்.
- முக்கியமாக 20 வயதிற்கு குறையான இளையோரை பாதிக்கிறது.
- கணையம் இன்சுலின் உற்பத்தி அல்லது குறைவான உற்பத்தியினால் ஏற்படுகிறது. இவர்களுக்கு ஊசிமூலம் செலுத்தப்படும்
- இன்சுலின் தேவை

இரண்டாம் வகை இனிப்பு நீர்

- 95% இனிப்பு நீர் நோயாளிகள் இந்த வகையை சார்ந்தவர்கள்.
- பொதுவாக 30 வயதிற்கு மேற்பட்டவரை பாதிக்கிறது.
- உடல் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட இன்சுலினை சிறப்பாக பயன்படுத்த இயலவில்லை.
- உணவு கட்டுபாடு, உடற்பயிற்சி மற்றும் / அல்லது மருந்து / இன்சுலின் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- அதிக உடல் பருமன் மற்றும் சரீர உழைப்பில்லாத வாழ்க்கை முறை காரணம்.

சரியான சர்க்கரை அளவு என்ன?

வழக்கமான மற்றும் எதிர்ப்பார்க்கப்படும் குளுகோஸ் அளவுகள்:

இனிப்பு நீர் நோய் அற்றவர்களின் வழக்கமான குளுகோஸ் அளவு	
விரதம்	4.4 - 6.1 mmol/L
உணவிற்கு பின்	4.4 - 8.0 mmol/L

இனிப்பு நீர் நோயாளியின் எதிர்ப்பார்க்கப்படும் இரத்ததின் குளுகோஸ் அளவு	
விரதம்	5.0 - 7.2 mmol/L
உணவிற்கு பின்	<10.0 mmol/L

குறிப்பு : அமெரிக்க இனிப்பு நீர் அமைப்பின் வழிகாட்டி & மலேசிய மருத்துவ வழிகாட்டி 2005.

இனிப்பு நீர் நோயின் அறிகுறிகள் & அடையாளங்கள் என்ன?

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.
- அதிகமான தாகம்
- களைப்பு
- காரணமில்லாத உடல் எடை குறைவு.
- திடீர் கண்பார்வை மாற்றம்
- கைகால்கள் மரத்துப்போகுதல்
- காயங்கள் ஆற காலதாமதம்

இனிப்பு நீர் நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

- குடும்பத்தில் இனிப்பு நீர் நோய்
- அதிக உடல் பருமன்.
- 40 வயதிற்கு மேல்
- குடும்பத்தில் பெரிய குழந்தைகள் பிறத்தல்
- கர்ப்பகால இனிப்பு நீர்

இனிப்பு நீரினால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன?

- சிறுநீரக செயல் இழப்பு.
- இருதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம்.
- கண்பார்வை கோளாறு.
- நரம்பு பாதிப்பு.
- கை, கால்கள் வெட்டபடுதல்.
- ஆண்மை குறைவு.

மலேசியாவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 3000-திற்கு மேற்பட்ட புதிய இறுதிகட்ட சிறுநீரக செயல் இழப்பு கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது, இதில் 55% மேல் இனிப்பு நீர் நோயாளிகள்.

எப்படி இனிப்பு நீர் உங்கள் உடல் மற்றும் சிறுநீரகத்தை பாதிக்கிறது?

- சிறிய இரத்த குழாய்களை பாதித்து, உங்கள் சிறுநீரகம், கண்,தோல், நரம்பு, தசை, குடல் மற்றும் இருதயத்தை பாதிக்கிறது. அதிக இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த குழல் கடினமாகி, இருதய நோயை ஏற்படுத்தலாம்.
- இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை இருப்பது சிறுநீரகம் கடினமையாக உழைத்து மற்றும் சிறுக சிறுக சிறுநீரகத்தில் வடிகட்டும் பகுதியை பாதித்து சிறுநீரில் புரதம் கசிய காரணமாகிறது.
- இனிப்பு நீர் நோயாளி சிறுநீரில் அதிக சர்க்கரையின் அளவால் சிறுநீர் குழாயில் நோய் தொற்றல் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

எனக்கு இனிப்பு நீர் நோய் உள்ளது, எனது சிறுநீரகங்கள் பாதிப்பு அடைந்துள்ளதா என்று எப்படி தெரிந்து கொள்வது?

ஆரம்ப நிலையில், தெளிவான அறிகுறிகள் எதும் தெரியாது. ஆனால் நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரை அணுகி சிறுநீரில் புரதத்தின் அளவை சோதித்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் சிறுநீரகம் செயல் இழந்தால் உங்களுக்கு :

- களைப்பு
- மயக்கம், வாந்தி
- கால், கணுக்கால், பாதம் வீக்கம் அல்லது கண்கள் வீக்கம்.
- நீர் கோர்த்தலால் எடை கூடுதல்
- மூச்சு திணறல்