



# கிருஸ்துவ மருத்துவக் கல்லூரி, வேலூர். அகசுரபியல் நீரிழிவு துறை டயாபடிஸ் (சர்க்கரை வியாதி) அடிப்படைத் தகவல்கள்



“**டயாபடிஸ்**” (சர்க்கரை வியாதி) என்பது வாழ்க்கையின் நீண்ட கால பயணம் இதைப் பற்றி முழுவதாக தெரிந்திருந்தால் குறுகிய மற்றும் நீண்ட கால பாதிப்புகள் வராமல் தடுக்கலாம். “**டயாபடிஸ்**” பற்றி தெரிந்து கொள்ள நிறைய இருந்தாலும் இது தான் ஆரம்பம், ஆனால், நீங்கள் தனியாக இல்லை!! உங்களுக்காக உதவ மருத்துவர்கள் மற்றும் டயாபடிஸ் நர்ஸ்கள் (எஜீகேட்டர்ஸ்) சொல்லும் சுலபமான “**ஆலோசனையை பின் பற்றினால்**” இதை மிக எளிதாகவும் சுயமாகவும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

## 1 சர்க்கரை வியாதி என்றால் என்ன? What is Diabetes?

இரத்தத்தில் க்ரூகோஸ் (சர்க்கரை) அளவு அதிகமாக இருந்தால் அது சர்க்கரை வியாதி என்பதாகும்.

## 2 சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர்க்கு இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு எவ்வளவு இருக்கும்?

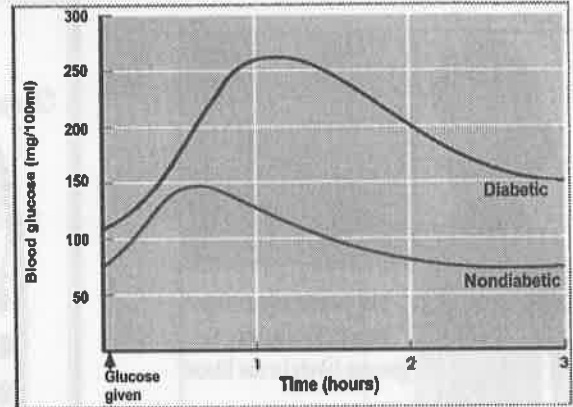
சரியான சர்க்கரை அளவு:

சாப்பிடும் முன் (காலை வெறும் வயிற்றில் / காலை வயிற்றில்) : 70ல் இருந்து 100 மில்லிவரை

சாப்பிட்டு 2மணி நேரம் கழித்து: 140 மில்லிக்குள் இருக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை வியாதி இருக்கிறதா என்று எவ்வாறு தெரிந்து கொள்வது?

சர்க்கரை அளவு வெறும் வயிற்றில் 126 மில்லிக்கு மேலே இருந்தாலோ அல்லது சாப்பிட்டு சரியாக 2 மணி நேரம் கழித்து சர்க்கரை அளவு 200 மில்லிக்கு மேல் இருந்தாலோ. உங்களுக்கு சர்க்கரை (டயாபடிஸ்) வியாதி இருக்கிறது என்று அறியப்படும்.



## 3 சர்க்கரை வியாதியினால் உண்டாகும் பாதிப்புகள் என்ன?

சர்க்கரை வியாதியினால் நம் உடலில் உள்ள எல்லா இடங்களுக்கும் (உறுப்புகள்) பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

- ◆ நரம்பு தளர்ச்சி
- ◆ கண் பார்வை பாதித்தல்
- ◆ இருதயம் பாதிப்பு மாரடைப்பு ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு
- ◆ சிறுநீரகம் பாதிப்பு

மேலும் மூளையில் பக்கவாதம் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உண்டு. மூளைக்கு செல்லும் இரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் பக்கவாதம் வரலாம்.

## Major problems due to high sugars

**Leading cause of new cases of blindness**  
**25 times more prone to eye problems**

**6 times higher risk for paralysis (stroke)**

**2-3 times higher risk for heart attack**

**5 times more prone to Kidney failure**

**20 times more prone to lower limb amputation**  
**Nerve damage causes loss of sensation**

4. இரத்தத்தில் சர்க்கரை எதனால் அதிகமாகிறது? Why is the blood sugar level high?

நமது உடலில் கணையம் என்று ஒரு உறுப்பு இருக்கிறது.

நாம் உயிர் வாழ தண்ணீர், காற்று, சாப்பாடு எல்லாம் மிகவும் அவசியம். அது போல் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைக்க இன்சலின் சுரப்பி மிகவும் அவசியம். சாதாரணமாக இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும் போது கணையத்தில் இருந்து இன்சலின் சுரக்கும். சில காரணத்தினால் இன்சலின் குறைவாக சுரக்கும் போது, நமது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு அதிகம் ஆகிறது.

5. இன்சலின் எப்படி வேலை செய்கிறது? How does insulin work?

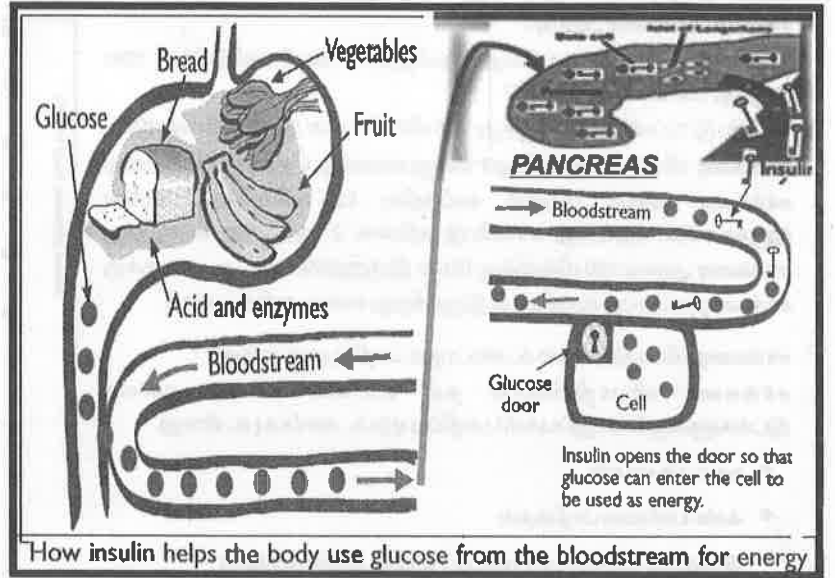
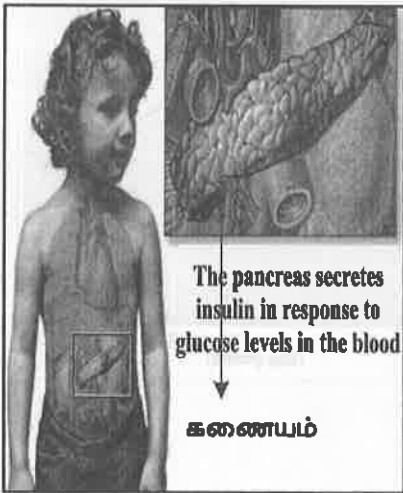
நமது உடல் பல்லாயிரம் உயிரணுக்களால் (Cells) ஆனது.

இந்த செல்கள் வேலை செய்ய க்ளுகோஸ் (சர்க்கரை) அவசியம்.

நாம் சாப்பிட்டவுடன் உணவானது நமது உடலில் க்ளுகோஸாக மாறும்.

இந்த க்ளுகோஸ் தான் செல்கள் (முக்கியமானதை) வேலை செய்ய சக்தி (Energy) கொடுக்கும்.

ஒவ்வொரு உயிரணுக்களுக்கும் க்ளுகோஸ் உள்ளே செல்ல ஒரு கதவு இருக்கிறது. அந்தக்கதவை திறக்க இன்சலின் என்ற சாவி தேவைப்படுகிறது.



இன்சலின் குறையும் போதும் அல்லது இன்சலின் வேலை செய்யாமல் போனாலும் (செல்களின் கதவுகளை திறக்க முடியாத போது) இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும்.

6. சர்க்கரை வியாதியின் அறிகுறிகள் என்ன? What are the symptoms of Diabetes?

1. அதிகமாக பசி, தண்ணீர் தாகம், (அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்)
2. உடல் எடை குறைதல்
3. உடலில் ஏற்படும் புண்கள் (காயங்கள்) சீக்கிரம் ஆறாது
4. உடல் சோர்வு
5. கண் பார்வை மங்குதல்
6. பாதங்களில் எரிச்சல் உண்டாவது குறிப்பு: சிலருக்கு சர்க்கரை நோய் ஆரம்பத்தில் எந்த அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருக்கும். எனவே 35 வயதுக்கு மேல் 3 வருடத்திற்கு ஒரு முறை இந்நோயிற்கான பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும் (குறிப்பாக குடும்பத்தில் சர்க்கரை வியாதி இருந்தால்).



Frequent urination



Unusual thirst, especially for sweet drinks



Extreme fatigue



Bedwetting even after toilet training



Tummy pain

BUT REMEMBER SOME OF YOU MAY NOT HAVE ANY TO THESE



Frequent infections



Slow healing of wounds or sores



Blurred vision



Sudden weight loss despite increased appetite



Behavioral problems

7. சர்க்கரை வியாதி எத்தனை வகைப்படும்? **What are the types of Diabetes?**

சர்க்கரை வியாதி முக்கியமாக 2 வகைப்படும்.

1. டைப் 1 டயாபடிஸ் (5-10 சதவீதம்) மற்றும்

**டைப் 1 டயாபடிஸ் என்றால் என்ன? What is Type 1 Diabetes?**

டைப் 1 டயாபடிஸ் என்றால் நமது கணையத்தில் சுத்தமாக இன்சலின் சுரக்காது. அதனால் உடலுக்கு தேவையான இன்சலினை ஊசி மூலம் போட்டுக் கொள்ளும். டைப்-1ல் கண்டிப்பாக இன்சலின் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இந்த வகையில் மாத்திரைகள் வேலை செய்யாது. அதே சமயம் உணவு கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி எல்லாம் செய்ய வேண்டும். (பொதுவாக இவ்வகை சர்க்கரை வியாதி குழந்தைகளுக்கும் இளம் வயதினர்க்கும் வரும்).

2. டைப் 2 டயாபடிஸ் (80 - 90 சதவீதம்)

**டைப் 2 டயாபடிஸ் என்றால் என்ன? What is Type 2 Diabetes?**

டைப் 2 டயாபடிஸ் என்றால் நமது உடலில் இன்சலின் இருக்கும். அது சில காரணங்களால் தேவையான அளவு கணையத்தில் சுரக்காது இல்லை என்றால் நமது உடல் அதனை ஏற்றுக் கொள்ளாது.

இதற்கு முதலில் மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும். மாத்திரை மூலமாக சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரவில்லை என்றால் பிறகு இன்சலின் ஊசி தேவைப்படும். அதே சமயம் உணவு கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி மற்றும் நடைப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். (டைப் 2 டயாபடிஸ் பொதுவாக எல்லோருக்கும் வரும்)

**இது தவிர பெண்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் டயாபடிஸ் வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. இதில் மற்ற வகைகளும் உண்டு (மருத்துவர்கள் அதைப்பற்றி சொல்வார்கள்)**

8. மாத்திரையும் இன்சலின் ஊசியும் போட்டுக் கொண்டால் இவ்வியாதி முழுதாக குணமடையுமா?

**Will I get cured completely if I take Insulin Injection and tablet?**

கண்டிப்பாக முழுவதும் குணம் ஆகாது. ஆனால், கடைசி வரை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

9. சர்க்கரை வியாதியை சமாளிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

**What should be done to manage diabetes?**

4 வழி முறைகளை அவசியமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

1. உணவு கட்டுப்பாடு! நிலையான உடல் எடையை பராமரித்தல்.
2. உடற்பயிற்சி மற்றும் நடைப்பயிற்சி (1 நாளைக்கு 30-60 நிமிடங்கள்)
3. தவறாமல் மாத்திரை, இன்சலின் எடுத்தல் மற்றும் மருத்துவர்களின் கண்காணிப்பில் இன்சலின் (மற்றும் மருந்துகள்) அளவு மாற்றுதல் (**Dose adjustment to keep Hb A1C <7%**) மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி இரத்தத்தில் சர்க்கரை 91சியின் சராசரி அளவு 7 சதவீதம் சதவீதத்திற்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும். வீட்டில் இருந்தபடியே குளுக்கோமீட்டர் உதவியுடன் இரத்த பரிசோதனை குறிப்பிட்டக்கால இடைவெளியில் செய்து டைரியில் குறிக்கவும்.



**இவை அனைத்தையும் தொடர்ந்து சரியாக கடைப்பிடித்தால் சர்க்கரை வியாதியை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து மற்றவர்களைப் போல் நீண்ட காலம் சந்தோஷமாக வாழலாம்.**

Tests (பரிசோதனைகள்)	சாதாரண மதிப்புகள் Normal Range
ஏசி (AC) வெறும் வயிற்றில் - காலைமில் சாப்பிடும் முன் கொடுக்கும் இரத்தத்தின் சர்க்கரை மாதிரி அளவு.	70-130 மில்லிகிராமுக்குள் இருக்க வேண்டும்
பிசி (PC) - சாப்பிட்ட பின் 2 மணிநேரம் கழித்து இரத்தத்தின் சர்க்கரை மாதிரி அளவு	100-180 மில்லிகிராமுக்குள் இருக்க வேண்டும்
ஏ1சி (HbA1c<7%) - 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறை எடுக்கும் இரத்தத்தில் சராசரி சர்க்கரை அளவு	7 சதவீதத்திற்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்
இரத்தத்தில் கொழுப்பு அளவு (LIPID PROFILE (LDL<100mg%))	எல்.டி.எல். கொழுப்பு 100 மில்லி கிராம். குறைவாக இருக்க வேண்டும்

**Healthy meal plan**

**BALANCED PLATE FOR DIABETES**

**Regular Exercise**

1நாளைக்கு  
30-60 நிமிடங்கள்

**Take your medicines as advised**

**Regular Check ups**

ஹைப்போகிளை எரியியா என்று அழைக்கப்படும் நிலையின் அறிகுறிகள் என்ன?

மருந்துகள் தொடர்ந்து உட்கொள்ளும் போது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு சாதாரண அளவை விட குறைகிறது. (70ற்கு கீழ் குறையும் போது) குறிப்பாக உணவு கட்டுப்பாடு உடற்பயிற்சி முதலியன உட்கொள்ளும் மருந்துடன் சரியான அளவு இல்லாத போது இது ஏற்படுகிறது. இதன் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு.

1. சோர்வு
2. அதிகமாக வியர்த்தல், பார்வை தடுமாற்றம்
3. படபடப்பு
4. பசி
5. மயக்கம்
6. வலிப்பு (சிலசமயங்களில் நினைவிழத்தல்)

சர்க்கரை குறையும் போது என்ன செய்ய வேண்டும்? ஒரு டம்ளர் ஜூஸ் பருக வேண்டும் அல்லது சர்க்கரை கலந்த நீர் பருக வேண்டும் அல்லது இனிப்பு உட்கொள்ள வேண்டும் இவற்றில் ஏதேனும் ஒருமுறை செய்தபிறகு 15 நிமிடம் கழித்து சர்க்கரை அளவை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் பாதங்களை எவ்வாறு பராமரிக்க வேண்டும்? FOOT CARE காலில் நோய் தொற்று மற்றும் பாதிப்பை குறைக்க வேண்டுமெனில் கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

1. மிருதுவான, சரியாக பொருந்தும் காலணிகளை (எம்.சி.ஆர். MCR) அணிய வேண்டும். காலணி அணியாமல் எப்பொழுதும் வெறும் காலில் நடக்கக்கூடாது.
2. எப்போதும் பாதத்தை சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. கால் விரலிடுக்குகளில் புஞ்சை தொற்று உள்ளதான தினமும் சோதிக்க வேண்டும்.
4. நகங்களைக் காயம் ஏற்படாத வண்ணம் நகவெட்டியினால் நீளவாக்கில் வெட்ட வேண்டும்.
5. காலில் உள்ள ஆணிகள், மருக்களை சுயமாக நீக்க முயற்சிக்கக்கூடாது, ஏனெனில் அது காலில் காயம் ஏற்பட வழிவகுக்கும்.
6. நோயாளி காலில் வலி, உணர்ச்சியற்றத் தன்மை, ஆறாத புண்கள், பாத வெடிப்பு, எரிச்சல் முதலியன உணரும் போது மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.



**EAT HEALTHY  
BE ACTIVE  
THINK POSITIVE**

நீ நீயாக இரு நினைப்பதைச் சொல், ஆனால் சத்தான உணவு சாப்பிடுதல் சுறுசுறுப்பாக இரு நல்லதே நினை









**நிநாயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற விசல்வம்**

## (Low Blood Glucose)

**Causes:** Too Little food, too much Insulin or diabetes medicine, or extra activity

**Onset:** Sudden, may progress to insulin shock.

### SYMPTOMS

 <b>SWEATING</b>	 <b>DIZZINESS</b>	 <b>ANXIOUS</b>	 <b>HUNGER</b>
 <b>IMPAIRED VISION</b>	 <b>WEAKNESS FATIGUE</b>	 <b>HEADACHE</b>	 <b>IRRITABLE</b>



**SHAKING**



**FAST HEART BEAT**



**1** Wash your feet daily with lukewarm water and soap.



**2** Dry your feet well, especially between the toes



Check your feet for blisters, cuts or sores, redness or swelling. Tell your doctor right away if you find something wrong.



Never walk barefoot indoors or outdoors.

**FOOT IS THE MIRROR OF DIABETES CARE**