



[tamil]

## வகை 2 நீரிழிவு நோய் (Diabetes type 2)

### நீரிழிவு நோயைப் பற்றி

நீரிழிவு நோய் என்பது மிகவும் பொதுவான ஊன்ம ஆக்கச் சிதைவு நோய். வகை 2 நீரிழிவு நோய் என்பது நாள்பட்ட நோயாகும். இதில் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு வழக்கத்தைவிட அதிகமாக இருக்கும். உடல் பற்றாக்குறையான அல்லது ஆற்றல் இல்லாத இன்சலினை உற்பத்தி செய்வதால் இது நடக்கிறது. வகை 2 நீரிழிவு நோய் இருக்கும் பெரும்பாலானவர்கள் இன்சலின் தடுப்பு என்பதை கொண்டிருப்பார்கள், அதாவது அவர்களின் உடலில் உள்ள இன்சலின் எப்படி செயல்பட வேண்டுமோ அப்படி செயல்படாது.

வகை 2 நீரிழிவு நோய் 30 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களை பாதிக்கிறது, ஆனால் அதிக எடை மற்றும் உடல்பருமன் ஆகியவை சிறு வயதிலேயே மிகவும் பரவலாகி வருவதால், இந்த நோய் இப்போது இளம்வயதினரையும் (டீன் ஏஜ்) இருபதுகளில் உள்ளவர்களையும் பாதிப்பது அதிகமாகி வருகிறது.

### அறிகுறிகள்

வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் குழப்பமானவை, அவற்றை கவனிப்பது கடினம். எனவே பலருக்கு அவர்களுக்குத் தெரியாமலே பல ஆண்டுகளாக வகை 2 நீரிழிவு நோய் இருக்கலாம்.

உங்கள் இரத்த சர்க்கரை மிகவும் அதிகரித்தால், சர்க்கரை உங்கள் சிறுநீரில் நோன்றும். இது சிறுநீர் அளவை அதிகரிக்கும் மற்றும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கச் செய்யும். இதனால் உங்கள் உடல் தாகத்தை ஏற்படுத்தும். உங்கள் சிறுநீர் வழியே சர்க்கரை வெளியேறுவதால் கலோரிகள் குறையும், பல சமயங்களில் எதிர்பாராத எடைக்குறைப்பும் ஏற்படும். சிறுநீர்த்

தடத் தொற்றுகளும் கவடு பகுதியில் அரிப்பு ஆகியவையும் நீரிழிவு நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். வகை 2 நீரிழிவு நோயுள்ள பலருக்கு, அறிகுறிகள் மிகவும் நிதானமாக ஏற்படும். எனவே அவர்களால் அதனை கவனிக்க இயலாது. ஆயினும், வளர்சிதை மாறுபாடுகள் உடலின் அனைத்து செயல்பாடுகளையும் பாதிக்கும். எனவே அந்த நபர் பலவீனமாக, களைப்பாக மற்றும் மனச்சோர்வாக உணர்வார். வாழ்க்கையில் இந்த நோய் வர துவங்கினால் பொதுவாக ஏற்படும் பிரச்சனைகள் இவை.

### நான் எங்கு உதவி பெறலாம்?

மருத்துவர் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்ததும், நீங்களும் உங்கள் மருத்துவரும் உங்களுக்கு எந்த வகையான சிகிச்சை சிறந்தது என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும். பெரும்பாலானவர்கள் அவர்களின் வாழ்க்கைமுறையில் மாற்றங்கள் செய்வதிலிருந்து துவங்கலாம். பிறகு, இதன் விளைவு சில மாதங்கள் கழித்து மதிப்பிடப்படும். வேகமாக செயல்படும் கார்போஹைட்ரேட்டை குறைத்துக் கொள்ளும் உணவுக் கட்டுப்பாடு, நீங்கள் அதிக எடையைக் கொண்டவராக இருந்தால் எடைக்குறைப்பு, மற்றும் அதிக உடற்பயிற்சி ஆகியவை உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை பல சமயங்களில் பெருமளவு குறைத்துவிடும். கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நேரத்தில் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை மிகவும் அதிகமாக இருந்தால், மற்றும் உங்கள் மருத்துவர் வாழ்க்கைமுறை மாற்றம் அதிக பலனளிக்காது என்று முடிவு செய்தால், உங்களுக்கு ஆரம்பத்திலிருந்தே மாத்திரைகள் அல்லது இன்சலின் ஊசிகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

உங்கள் நீரிழிவு நோயை சமாளிக்க பயிற்சி பெறுவதற்கு உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது என்பதை நீங்கள் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இந்த அறிமுக பயிற்சி வகுப்பு மொத்தமாக குறைந்தபட்சம் 7 மணிநேரங்களுக்கு நடைபெறும். இந்த பயிற்சி வகுப்பை உடல்நல நிபுணர்கள் நடத்துவார்கள். நோய் பற்றிய தகவல்கள், சிகிச்சை வகைகள், சுய பராமரிப்பு, சமாளித்தல், உரிமைகள் மற்றும் பின்தொடர் நடவடிக்கைகள் போன்ற தலைப்புகள் இங்கு கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.

நார்வே நாட்டு நீரிழிவு சங்கத்தில், நீங்கள் உங்களைப் போன்று அதே சூழ்நிலையில் இருக்கும் மற்றவர்களை சந்திப்பீர்கள். நீரிழிவு நோயுடன் நீங்கள் வாழ்வதை எளிதாக்க பயனுள்ள தகவல்களை எங்களால் உங்களுக்கு அளிக்க முடியும். மேலும் தகவல்களுக்கு [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no) ஐ பாருங்கள்.

### சுய கண்காணிப்பு

உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை நீங்களாகவே கண்காணிக்க உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிற்கான தேவைகள் மற்றும் இலக்குகள், பெறப்பட்ட இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை எப்படி பயன்படுத்துவது என்பது நபருக்கு நபர் வேறுபடும். இதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்துரையாட வேண்டும்.

ஆனால், இது எந்தளவிற்கு அவசியமோ உங்கள் நோயைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டியதும் அந்தளவிற்கு அவசியம். உங்களால் அனைத்தையும் உடனடியாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியாது. நீரிழிவு நோயை நன்றாகக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு சில நாட்களாகலாம். உங்கள் பட்டினி இரத்த சர்க்கரை 4-6 mmol/l ஆக இருக்க வேண்டும், சாப்பிட்டதற்கு பின் இரண்டு மணிநேரங்கள் கழித்து 10 mmol/l ஐவிட குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

### சிகிச்சை

மேம்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவின் முக்கியத்துவத்தை நன்றாகப் புரிந்துக் கொள்ளுதல், உடற்பயிற்சி மற்றும் சுய பராமரிப்பு ஆகியவை கடுமையான சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்களைக் குறைத்துவிடும்.

நீரிழிவு நோய்ப் பராமரிப்பின் நான்கு முக்கிய அம்சங்கள்:

- சுயஊக்கம்/அறிவு
- உணவுக் கட்டுப்பாடு
- உடற்பயிற்சி
- தேவைக்கேற்ப மருந்து

மேலும், புகையிலையைப் பயன்படுத்துபவர்கள் அந்த பழக்கத்தை விட்டுவிடுவது நீரிழிவு நோயை சமாளிப்பதற்கு மிகவும் அவசியமாகும்.

### நீரிழிவு நோயை சமாளித்தல்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், நீங்கள் கற்றுக் கொள்வதற்கும் புரிந்துக் கொள்வதற்கும் நிறைய உள்ளது. உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு நல்ல ஆதரவை அளிக்கக்கூடியவராய் இருக்க வேண்டும், ஆனால் பல சமயங்களில் நீங்களாகவே உங்கள் நோயை சமாளிக்க உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். எனவே தான் உங்கள் நீரிழிவு நோயை சமாளிக்க நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. நீரிழிவு நோய் என்பது நல்ல, நீண்ட ஆயுளை நீங்கள் அனுபவிப்பதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கக்கூடாது. இதனை அடைவதற்கான முக்கியமான பொறுப்பு உங்களிடம்தான் உள்ளது, ஆனால் உங்களுக்கு கல்வியும் தகவலும் அளித்து உதவுவதற்கு உடல்நல சேவையும் உள்ளது.

சிலர் வகை 2 நீரிழிவு நோய் தனக்கு இருப்பது குறித்து அவமானமாக உணர்வார்கள், குற்ற உணர்வுடன் இருப்பார்கள். தங்களுக்கு இருக்கும் நோயை மற்றவர்களுக்குத் தெரியாமல் மறைக்க விரும்புவார்கள். வகை 2 நீரிழிவு நோய் பல சமயங்களில் “வாழ்க்கைமுறை நோய்” என்று அழைக்கப்படுவதால், உங்களுக்கு இந்த நோய் இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்வது எளிதல்ல.

ஆனால்: பரம்பரை என்பதும் வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணியாக உள்ளது என்று சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. மருத்துவர்களும் மற்றும் உடல்நல நிபுணர்களும் இதனை சுட்டிக்காட்டி, “நான் தான் இதற்கு காரணம்” என்கிற உங்களின் உணர்வை குறைக்க வேண்டியது அவசியம்.

**குறைந்த இரத்த சர்க்கரை என்றால் என்ன (ஹைப்போ/ஹைப்போக்ளிகேமியா)?**

உங்கள் இரத்த சர்க்கரை மதிப்பு 4 mmol/க்கு குறைவானதாக இருந்தால், உங்களுக்கு இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு ஏற்படலாம். நீரிழிவு நோயுள்ள மக்கள் அவர்களின் இரத்த சர்க்கரை மிகவும் குறைவதால் அனுபவிக்கும் அறிகுறிகள் அல்லது சிக்கல்கள் ஹைப்போ அல்லது ஹைப்போக்ளிகேமிக் அட்டாக் என்று கூறப்படுகிறது: வியர்த்தல், நடுக்கம், கலக்கம், பசி, பயம், எரிச்சல் மற்றும் அதிவேக இதயத்துடிப்பு. இந்த அறிகுறிகள் நபருக்கு நபர் மாறுபடலாம். இது காலப்போக்கில் மாறவும் கூடும். வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க பயன்படுத்தப்படும் இன்சுலினும் சில வகை மாத்திரைகளும் குறைந்த இரத்த சர்க்கரையை ஏற்படுத்தக்கூடும் மற்றும் ஹைப்போவை ஏற்படுத்தும், ஆனால் மாத்திரை சிகிச்சையில் கடுமையான இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவுகள் ஏற்படுவது மிகவும் அரிது. இப்படி நடப்பதற்கு, மாத்திரையின் மருந்தளவை குறைக்காமல் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை பெருமளவு மாற்றுவது, அல்லது அந்த நபருக்கு உடல்நிலை மிகவும் சரியில்லாமல் போவது அல்லது இரத்த சர்க்கரையை குறைப்பதற்கான மாத்திரைகளின் ஆற்றலை அதிகரிக்கும் மற்ற மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்வதுதான் வழக்கமாக காரணமாகிறது.

### **சிக்கல்கள்**

கட்டுப்படுத்தப்படாத நீரிழிவு நோய், அதாவது பல ஆண்டுகளாக அதிக இரத்த சர்க்கரை இருந்தால், சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்குப் பின்வருபவை ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகமாக உள்ளது

- சிறுநீரக நோய்
- மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம்
- நீரிழிவு புண்கள் மற்றும் கால்களின் இரத்த நாளங்களில் கோளாறு
- கண்களில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் பாதிப்பு ஏற்படும், இது பார்வை குறைபாடையும் குருட்டுத்தன்மையையும் ஏற்படுத்தலாம்
- கால்களில் குறைவான உணர்வு மற்றும்/ அல்லது வலியுடன் கூடிய புறநரம்புக் கோளாறு
- ஆண்களுக்கு ஆண்மையின்மை
- வாயில் ஈறு நோய்கள் மற்றும் நோய்த் தொற்று

ஆரம்பக் கட்டத்திலிருந்து தொடர் கண்காணிப்பும் ஆற்றல்மிக்க சிகிச்சையும் சிக்கல்களை தாமதப்படுத்தலாம் மற்றும் தடுக்கலாம். நார்வே நாட்டு நீரிழிவு சங்கம் நீரிழிவு சிக்கல்கள் பற்றிய தகவல்தாளையும் வெளியிட்டுள்ளது.

நார்வே நாட்டு நீரிழிவு சங்கத்தின் இந்தத் தகவல் தாள் (Diabetesforbundet) இறுதியாக 2013ல் திருத்தப்பட்டது.