நீரிழிவு உள்ள நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால்...

விசேடமாக நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள்...

உங்களுக்கு வாந்தி ஏற்படுமாயின், வழமையான அளவு உணவை உட்கொள்ள முடியாதிருக்கும். நீங்கள் இன்சுலின் பாவிப்பவராயின் இச்சந்தர்ப்பத்தில் உங்கள் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அசாதாரணமாக குறையலாம். ஆகையால் அவ்வேளைகளில் இரத்த சீனி அளவை குளுக்கோமீட்டர் மூலம் பரிசோதிக்கவும். இரத்த சீனி அளவு அசாதாரணமாக குறைவாக இருந்தால், குளுக்கோசு, சீனி அடங்கிய பானம், சீனி அல்லது ஜாம் உட்கொள்ளவும்.

கீழ்வரும் அறிகுறிகள் ஏற்படின் மருத்துவரை விரைந்து நாடவும்.

அடிக்கடி வாந்தியெடுத்தல்

அதிக வேகமாக மூச்சு எடுத்தல்

உணர்வு குறைந்து செல்லுதல்

வயிற்றுவலி

உடனடியாக மருத்துவமனையை நாடவும்

SLDF SLDF

SRI LANKA DIABETES FEDERATION
SLCE Sri Lanka College of Endocrinologists
SLDC Sri lanka Diabetes & Cardiovascular Disease Initiative

நீரிழிவு நோயாளர்களாகிய உங்களுக்கு வேறு ஏதேனும் நோய் ஏற்படின் நீங்கள் உங்கள் உடல் நலத்தில் அதிகளவான கவனம் எடுத்தல் வேண்டும்.

நீங்கள் அதிக கவனம் கொள்ள வேண்டும். ஏன்?

- உங்கள் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லையென்றால், தொற்றுநோய்கள் ஏற்படலாம்.
- இரத்தத்திலுள்ள சீனியின் அளவு தொற்றுநோய் ஏற்படும்போது இன்னும் அதிகரிக்கும்.

- நோய்கள் ஏற்படும்போது, வாந்தி மற்றும் பசியின்மை காரணமாக உணவு உட்கொள்ளும் அளவு வேறுபடுவதால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாடு வேறுபடும்.

இத்தருணங்களில் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ஒருபோதும் நீரிழிவு நோய் மாத்திரை, அல்லது இன்சுலினை நிறுத்த வேண்டாம்.

- உங்கள் இரத்த சீனியளவை 3 - 4 முறை தினமும் சோதிக்கவும்.

- இரத்த சீனி அளவு 70mg/dl ஐ விட குறைவாகவோ அல்லது 250 mg/dl ஐ விட கூடுதலாகவோ இருப்பின், உங்கள் வழமையான மருந்துகளில் மாற்றம் தேவைப்படும். எனவே உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்.

- ஒரே தடவையில் அதிகளவு பானத்தையோ நீரையோ அருந்த முடியாவிடின், சிறிதளவாக பல தடவைகள் அருந்தவும்.

- போதியளவு ஓய்வு எடுக்கவும்.

- உணவு அருந்த முடியாமல் இருந்தால், பழச்சாறு, யோகட், சூப் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளவும்.

SLDF SLDF SLDF SLDF