

உங்களால் மதுபானப் பாவனையை முழுமையாக
நிறுத்த முடியாவிட்டால்,

- உங்களின் நீரிழிவு நோய் பற்றி நண்பர்களுக்கு அறியப்படுத்தி வையுங்கள்.
- சட்டவிரோத போதை மருந்துகளுடன் சேர்த்து மதுபானம் அருந்த வேண்டாம்.
- அதிகளவு நீர் அருந்துங்கள்
- உங்களுடன் சீனியடங்கிய உணவு வகையேதையும் வைத்திருங்கள். இது உங்களது சீனி குறையும்போது உபயோகப்படும்.

மதுபானமும், சட்ட விரோத போதை மருந்துகளும் உடல் ரீதியான, மன ரீதியான, பாலியல் சம்பந்தமான நோய்களை ஏற்படுத்தும். ஆகவே இவ்வாறான தீய பழக்கங்களிற்கு உங்களை உள்ளாக்கும் நபர்களிடமிருந்தும் சந்தர்ப்பங்களிலிருந்தும் விலகி இருங்கள்.



உங்களுக்கு இவற்றை நிறுத்துதல் கடினம் என்றால் உங்களது
வைத்தியரை நாடுங்கள்.

**நீரிழிவும் மதுபானம்
மற்றும் சட்ட விரோத
போதைமருந்து
பாவனையும்**



சட்டவிரோதமான போதைப் பொருட்கள் உங்கள் நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?



- போதைப்பொருட்கள் பாவனையால் ஏற்படும் உள ரீதியான தாக்கங்கள் காரணமாக, நீரிழிவு கட்டுப்பாடு தொடர்பில் உங்களின் தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றலை பாதிக்கும்.
- தவறான உணவு பழக்கங்கள் மற்றும் மருந்துகள் உள்ளெடுப்பு / இன்சலினை பொருத்தமற்ற வகையில் உள்ளெடுப்பதால் உங்களின் குருதி சீனி அளவு அதிகரிக்கும் அல்லது குறையும்.
- இரத்தத்தில் சீனி அளவு குறைவது தொடர்பான விழிப்புணர்வினமை ஏற்படலாம்.
- முறையற்ற நீரிழிவு கட்டுப்பாடுகளை சில சட்டவிரோத போதைப் பொருட்கள் மேலும் மோசமடையச் செய்யும் (உதாரணம்: உயர் குருதி அழுத்தம், இருதயக் கோளாறு, பக்கவாதம்)

மதுபான பாவனை

வேறுபட்ட வகையான மதுபானங்கள் வேறுபட்டளவு சீனியை கொண்டுள்ளன. ஆகவே உங்கள் இரத்த சீனியளவு வேறுபடும்.

மதுபானப் பாவனையினால் ஏற்படும் பாரதூரமான பக்க விளைவுகளினால், அதனை முற்றாகத் தவிர்ப்பதே சிறந்ததாகும். எவ்வாறாயினும், அந்தக் கொள்கையை பின்பற்ற முடியாதவராயின், பின்வரும் விடயங்களை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வகை 1 நீரிழிவைக் கொண்டிருந்தால், இவை உங்களுக்கு உதவியாக அமைந்திருக்கும்.



மதுபானம் அருந்தும் போது,

- மதுபானத்தை மெதுவாக உட்கொள்ளுங்கள் சோடா/நீரைப் பாவித்து கலந்து அருந்துங்கள்
- மதுபாவனை இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை, சாதாரண அளவை விட குறைத்து பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.



எனவே பின்வருவனவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்,

- நோன்பு (விரதம்) இருக்கும் போது மது அருந்தல்.
 - ஒரே தடவையில் அளவுக்கதிகமாக மதுபானம் அருந்துதல்
 - மதுபானம் அருந்தியதன் காரணமாக உணவு வேளைகளைத் தவிர்த்தல்
- நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளராயின், புகைபிடிப்பதை முழுமையாக தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

சட்டவிரோதமான போதைப் பொருள் பாவனை

எந்தவொரு போதைப் பொருளும் உங்கள் சுகாதாரத்துக்கு பாதுகாப்பானதல்ல. இவற்றில் சில சட்டவிரோதமானவை. பெரும்பாலான சட்டவிரோத போதைப் பொருட்களில் ஆபத்தான இரசாயனப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன.

அவை பிரதானமாக இரண்டு வகையாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

- மனநிலையை தாழ்த்தும் மருந்துகள் -

உதாரணம்: மதுபானம், தூக்க மாத்திரை.

உங்களின் உடல் சமநிலையை பாதிப்பதுடன், தீர்மானமெடுக்கும் திறன் மற்றும் நேரம் மற்றும் இருப்பிடம் தொடர்பான விழிப்புணர்வை பாதிக்கக்கூடும்.

- மனநிலையை தூண்டும் சட்ட விரோதமான போதைப் பொருட்கள் -

உதாரணம்: கஞ்சா, ஹெரோயின், எக்ஸ்டசி (Ecstasy)

உங்கள் மனநிலையை பாதித்து மிகையான இயக்கம், மாயத்தோற்றம் என்பவற்றை ஏற்படுத்தும்.

இதனால் உங்கள் வழமையான நீரிழிவு நோய் மருந்து உட்கொள்வதில் தடையை ஏற்படுத்தும்.

ஆகவே இவ்வாறான தீய பழக்கங்களிற்கு உங்களை உள்ளாக்கும் நபர்களிடமிருந்தும் சந்தர்ப்பங்களிலிருந்தும் விலகி இருங்கள்

