

கீழே காட்டப்பட்டவாறு உங்கள் குருதியில் சீனியை பரிசோதித்து பதிந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

திகதி	வியூற்காலை (காலை உணவு/ தேநீரின் முன்)	காலை உணவின் 2 மணி நேரத்தின் பின்	மதிய உணவின் 2 மணி நேரத்திற்கு பின்	இரவு உணவின் பின்

■ உங்கள் கர்ப்பகாலம் முழுவதும் கர்ப்பவதிகள் மற்றும் நீரிழிவு கிளினிக்குகளிற்கு ஒழுங்காக செல்லவும்.

#### உங்கள் கிளினிக்குகளில்

■ மேற்குறிப்பிடப்பட்ட சீனியின் அளவை காட்டும் பதிவை வைத்தியர் பார்வையிட்டு உங்கள் நீரிழிவு மருந்துகளில் (Metformin/இன்சலின்) மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவார்.

■ உங்கள் உடல்நிறையை எவ்வாறு பேணுவது என்று ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும்.

■ குருதியழுக்கம் பரிசோதிக்கப்படும்.

■ உங்கள் பிரசவ முறையை தெரிவு செய்வர்.



#### பிரசவத்தின் பின்

■ 6-12 கிழமைகளின் பின் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை FBS, HbA1C அல்லது குளுக்கோஸ் உட்கொண்டபின் மேற்கொள்ளும் பரிசோதனை மூலம் பரிசோதிக்கவும்.

■ குருதியில் சீனியின் அளவு சாதாரண அளவிற்குள் இருப்பின் மேற்குறிப்பிட்ட இரத்த பரிசோதனைகளை ஒரு வருடத்திற்கு ஒருமுறை மேற்கொள்ளவும்.

■ உங்கள் வைத்தியருடன் உங்களிற்கு ஏற்ற கர்ப்பத்தடை முறை பற்றியும், அடுத்த கர்ப்பத்தைப் பற்றியும் கலந்தாலோசிக்கவும்.

■ ஆரோக்கியமான சமபோசனையான உணவை உண்ணுவதன் மூலமும் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியின் மூலமும் உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ற உடல்நிறையைப் பேணவும்.

■ நீங்கள் இன்னொரு குழந்தையை பெறவிரும்பின் கர்ப்பமடைய முதல் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறவும்.



# கர்ப்ப காலமும் நீரிழிவு நோயும்



முதல் தடவையாக 1. கர்ப்ப காலத்தில் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அதிகரித்து காணப்படுவதை கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் (Gestational Diabetes Mellitus) என்பர்.

ஏற்கனவே நீரிழிவு உள்ள பெண்கள் சில சமயத்தில் கர்ப்பகாலத்தில் முதல் தடவையாக தமக்கு நீரிழிவு உள்ளதை கண்டுகொள்வார்கள். (Pre-existing diabetes).

### கர்ப்பகால நீரிழிவை கண்டு கொள்வது எப்படி?

- நீங்கள் கர்ப்பமடைந்திருப்பதை அறிந்தவுடன் குருதியில் FBS, HbA1C பரிசோதனைகள் மற்றும் குளுக்கோஸ் உட்கொண்டபின் மேற்கொள்ளும் இரத்த பரிசோதனைகளை செய்யவும்.
- இப்பரிசோதனை முடிவுகள் சாதாரணமாக இருப்பின் மீண்டும் இரத்த பரிசோதனைகளை 22 – 24 கர்ப்பகால வாரங்களில் மேற்கொள்ளவும்.

கர்ப்பகால நீரிழிவு மற்றும் ஏற்கனவே நீரிழிவு உள்ள கர்ப்பவதிகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

### தாய்மாரிற்கு

- கர்ப்பச்சிதைவு மற்றும் கருவில் குழந்தையின் திடீர் மரணம்
- கிருமித்தொற்றுக்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரித்தல்
- குருதியழுக்கம் அதிகரித்தல் (Pre-eclampsia)
- பிரசவத்தின் பொழுது ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

### குழந்தைக்கு

- சிசுவின் உடற்பருமன் அதிகரித்தல்
- பிறந்த குழந்தையின் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு குறைதல்
- பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் மஞ்சட்காமாலை
- பிறவிக் குறைபாடுகள்

கர்ப்பகாலத்தில் தாய்மாரிற்கு நீரிழிவு இருப்பதால் அது சாதாரண குழந்தையை அடைவதற்கு தடையாக அமையாது. மேலதிக தகவல்களிற்கு உங்கள் நீரிழிவு கிளினிக் வைத்தியரை அணுகவும்.

- நீங்கள் கர்ப்பமடைய முன்பு உங்கள் HbA1C அளவானது 6.5% ர்கு குறைவாக அல்லது அண்மித்ததாக இருக்கவேண்டும். இவ் HbA1C ஐ அடையும் வரை சரியான பாதுகாப்பான கர்ப்பத்தடை முறையைப் பாவிக்கவும்.
- தேவை ஏற்படின் நீரிழிவு கிளினிக் வைத்தியர்கள் உங்கள் நீரிழிவு மருந்துகளை கர்ப்பத்திற்கு பொருத்தமான மருந்துகளாக (இன்சலின்/Metformin) மாற்றுவார்.
- கர்ப்பத்திற்கு ஆகக்குறைந்தது 3 மாதங்கள் முன்பிருந்தே போலிக்கசிட் (Folic Acid) மாத்திரையை எடுப்பதன் மூலம் பிறவிக் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

உங்களிற்கு கர்ப்பகால நீரிழிவு இருப்பின்,

சமபோசண உணவு எடுக்கவேண்டும்.

- 3 பிரதான உணவுகளுடன் 3 தடவை சிற்றுண்டிகள் பிரதான உணவின் 2-3 மணித்தியாலங்களின் பின் எடுக்கவும்.
- உணவை தவிர்ப்பதையோ நேரம் தாழ்த்தி உண்ணுவதையோ தவிர்க்கவும்.
- சீனி மற்றும் சீனி சேர்ந்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் நடத்தல் அல்லது நீச்சல் பயிற்சியை மேற்கொள்ளல் சிறந்தது.
- இதைத் தவிர மேலதிகமாக உணவு வேளைகளின் பின் 10 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும்.

சிகிச்சைமுறை

- உணவு கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கு மேலதிகமாக இரத்தத்தில் சீனியை சரியாக பேண வைத்தியர் உங்களுக்கு (Metformin) மருந்தை அல்லது இன்சலினை பரிந்துரைப்பார்.
- நீங்கள் அடிக்கடி உங்கள் குருதியில் சீனியின் அளவை பரிசோதித்து கட்டுப்பாட்டில் உள்ளதை உறுதிப்படுத்தவேண்டும். உங்களிடம் வீட்டில் சீனியை பரிசோதிக்க (Glucometer) வசதி இன்றி இருப்பின் நீங்கள் ஆய்வுகூடத்திற்கு சென்று குருதியை பரிசோதிக்க வேண்டும்.

