

நீரிழிவு வகை 1இல் ஏற்படக்கூடிய அவசர நோய் நிலைமைகள்

மிகக்கூடிய இரத்த சீனி மட்டம்

- இந்நிலைமையானது சரியாக இன்சலின் ஊசி ஏற்றப்படாததால் ஏற்படுகிறது. இந்நோய் நிலைமையானது அபாயகரமானதால் உங்களிற்கு ஏதாவது நோய்கள் ஏற்படின் அல்லது உணவு உட்கொள்ள முடியாதநிலை ஏற்படின் அல்லது அதிகப்படியான வாந்தி ஏற்படின் அல்லது இன்சலின் ஊசி ஏற்ற முடியாவிடின் அருகில் உள்ள வைத்தியசாலைக்கு உடனடியாகச் செல்லவும்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரைக்குறைவு

- இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு 70mg/dl ஐ விட குறைதல்
- இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு குறைந்தால் உங்களுக்கு அதிகப்படியான வியர்வை, நடுக்கம், மயக்கநிலை மற்றும் களைப்புத்தன்மை ஏற்படக்கூடும்.
- இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படின் உடனடியாக குளுக்கோஸ் அல்லது சீனி அல்லது இனிப்பான உணவு வகை ஏதாவதை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களது உணவை சரியான நேரத்திற்கு உட்கொண்டால் இந்நிலைமை ஏற்படுவதை தடுக்க முடியும்.

நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய முக்கிய அறிவுறுத்தல்கள்

- உங்களுக்கு வேறு ஏதாவது நோய் ஏற்பட்டாலும் இன்சலின் ஊசியை தவறாது எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வாராயின் உங்களின் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு குறைய வாய்ப்பு உண்டு. அதைத் தடுப்பதற்கு நீங்கள் மேலதிகமாக சிற்றுண்டி வகையை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் அல்லது இன்சலின் அளவை குறைவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேலதிக தகவலிற்கு உங்களின் வைத்தியரின் உதவியை நாடவும்



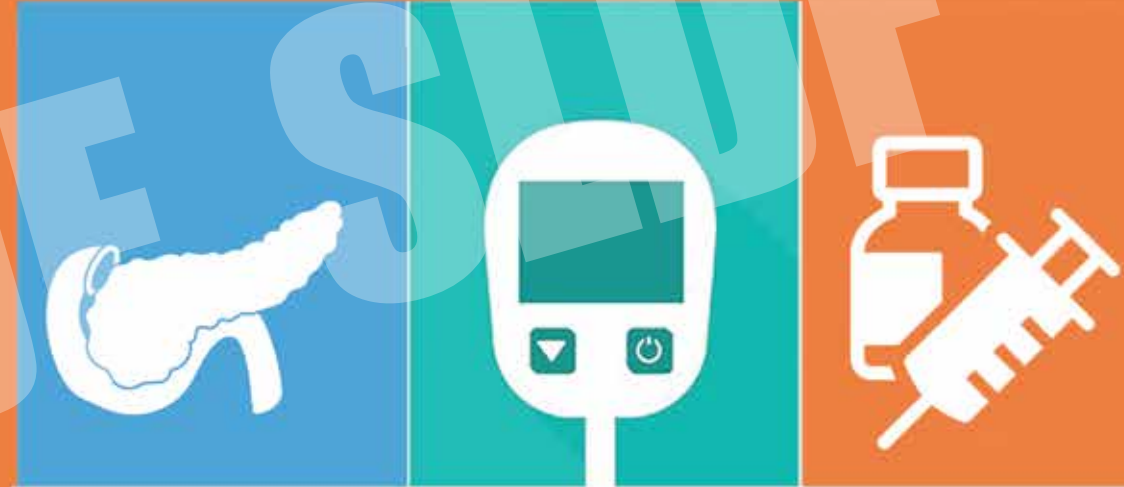
நீரிழிவு வகை 1 ஆல் ஏற்படக்கூடிய நீண்ட கால சிக்கல்கள்

- சிறுநீரக பாதிப்பு
- கண்யார்வை குறைபாடு
- நரம்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு (கால்களில் உணர்வுகள் குறைதல்)
- கால் புண்கள் மற்றும் கால்கள் இல்லாது போதல்
- மாரடைப்பு / இருதயநோய் பக்கவாதம்
- கால்களின் குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படும் ஏற்படும் பாதிப்பு (நீண்ட நாட்கள் குணமாகாத புண்கள், நடக்கும்போது கால் வலி ஏற்படல்)

உங்கள் சீனி மட்டத்தை சரியான அளவில் (உணவின் முன்னான சீனி மட்டம் 90 -130mg /1dl) பேணுவதன் மூலமும் ஒழுங்காக நீரிழிவு கிளிளிக்கிற்கு வருகை தந்து வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறுவதன் மூலமும் இவ்வகையான நீண்டகால சிக்கல்களை தடுக்க முடியும்.

நீரிழிவு

வகை 1



SRI LANKA DIABETES FEDERATION



SLDC
Sri Lanka Diabetes & Endocrinology Society



இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்கு இன்சலின் ஹோர்மோன் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இன்சலின் உடலில் சதையியால் சுரக்கப்படுகிறது. நீரிழிவு வகை 1 ஆனது உடலில் இன்சலின் இன்மையால் அல்லது குறைந்தளவில் சுரக்கப்படுவதால் குருதியில் சீனியின் மட்டம் கூடுவதால் ஏற்படுகிறது. இவ்வகையான நீரிழிவானது பொதுவாக சிறுவர்களிடமும் இளம் பருவத்தினரிடமும் காணப்படுகிறது.

அறிகுறிகள்



அதிகப்படியான சிறுநீர் வெளியேற்றம்



அதிகப்படியான தண்ணீர் தாகம்



அதிகப்படியான பசி



அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படல்



அதிகளவிலான களைப்பு



நிறைகுறைவு



கண் பார்வைக் குறைவு

நோயை உறுதி செய்வது எப்படி?

- 8 - 10 மணிநேரம் உணவை விடுத்து காலையில் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை பரிசோதித்தல் (>126mg/dl)
- குருதியில் HbA1C பரிசோதனை (>6.5%)
- மேற்குறிப்பிட்ட பரிசோதனைகளைத் தவிர தேவை ஏற்படின் வைத்தியர்கள் விசேட பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு நீரிழிவு வகை 1ஐ உறுதிப்படுத்துவார்கள்.



நீரிழிவு வகை 1 ற்கான சிகிச்சை

- இங்கு முக்கியமான சிகிச்சையாக இன்சலின் ஊசிமருந்து விளங்குகின்றது. வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கு ஏற்ப நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு 2 - 4 தடவைகள் ஊசி மருந்தை ஏற்றிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

ஒரு நாளைக்கு இரு தடவைகள் மட்டும் இன்சலின் ஊசி மருந்து பாவிப்பின்

- வைத்தியர் உங்களுக்கு pre-mixed இன்சலின் மருந்தை பரிந்துரைப்பார்.

ஒரு நாளைக்கு 4 தடவைகள் இன்சலின் ஊசி மருந்து பாவிப்பின்

- வைத்தியர் உங்களுக்கு குறுகிய காலத்தில் செயற்படும் இன்சலின் 3 தடவையும் நீண்ட நேரத்தில் செயற்படும் இன்சலின் ஒரு தடவையும் பாவிக்கும்படி கூறுவார்.
- இவ்வகையாக இன்சலின் ஊசி மருந்து பாவிப்பின் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை மூன்று நேர உணவு வேளையின் முன்பும் இரவு படுக்கைக்கு முன்பும் பரிசோதித்து கொப்பியில் பதிந்து வைத்து நீரிழிவு கிளினிக்கில் வைத்தியரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

திகதி	காலை உணவின் முன்	மதிய உணவின் முன்	இரவு உணவின் முன்	இரவு படுக்கைக்கு முன்

நீரிழிவு வகை 1 நோயாளிகள் உண்ணக்கூடிய உணவு வகைகள் என்ன?

- ஒரு நாளைக்கு 3 நேரம் பிரதான உணவை சரியான நேரத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- பிரதான உணவு வேளைகளிற்கு நடுவில் சிற்றுண்டிகளை உண்ண விரும்பின் வைத்திய ஆலோசனைக்கு ஏற்ப மேலதிகமாக இன்சலின் ஊசி மருந்தை எடுக்க வேண்டியிருக்கும்.
- எப்பொழுதும் உணவில் சம அளவிலான மாப்பொருள் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- உணவில் சீனி மற்றும் இனிப்புள்ள உணவுகளை முடிந்தவரை தவிர்க்கவும்.

