இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய்

நீண்டகால நீரிழிவு நோயின் காரணமாக உடலில் ஏற்படக்கூடிய நோய் சிக்கல்கள்.

- பக்கவாதம்
- மாரடைப்பு
- கால்களில் உள்ள இரத்த குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்புகள்.
- சிறுநீரக செயற்பாடு பாதிப்படைதல்.
- கண் பார்வை பாதிப்படைதல்.
- நரம்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு.
- கால்களில் ஏற்படும் புண்கள் மற்றும் துண்டிக்க ஏற்படும் நிலைமை.
- பாலியல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள்.

நீண்டகால நீரிழிவு நோய் சிக்கல்களில் இருந்து பாதுகாத்து கொள்ள நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை எவை?

- வைத்திய ஆலோசனைப்படி இரத்த குளுக்கோஸ் மட்டத்தை சரியாக பேணுதல்.
- ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடித்தல்.
- வைத்திய ஆலோசனைப்படி சரியான காலத்தில் உங்கள் கால்கள், கண்கள், இரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் என்பனவற்றை பரிசோதனை செய்வதன் மூலம்.

நீரிழிவு நோயிற்கான சிகிச்சை முறைகள்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள்

அதிகமாக உடல் பயிற்சி

நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுத்தும் மாத்திரைகள்

சிலவேளைகளில் இன்சுலின் மற்றும் நீரிழிவு மாத்திரைகள் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் மட்டத்தை சாதாரண அளவை விட அதிகமாக குறைக்க கூடும். இது ஹைபோகிளைசீமியா (Hypoglycemia) என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

SRI LANKA DIABETES FEDERATION

SLCE Sri Lanka College of Endocrinologists

SLDC Sri lanka Diabetes & Cardiovascular Disease Initiative

SLDF SLDF SLDF SLDF

இலங்கையில் ஏறத்தாழ 10% வீதமான வயது வந்தவர்கள் இந்த நோயினால் பாதிப்பு அடைந்துள்ளனர்.

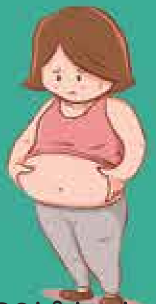
இரண்டாம் வகை (Type 2) நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு அடிப்படையான காரணங்கள் எவை?

- உடலில் இன்சுலின் ஹோர்மோன் சரியாக செயற்படாமை. (இது இன்சுலின் எதிர்ப்பு என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது)
  இதன் காரணமாக உங்கள் உடலில் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை குறைக்க அதிக அளவில் இன்சுலின் ஹோர்மோன் தேவைப்படுகின்றது.
- இரத்த குளுக்கோஸை கட்டுப்படுத்தும் முக்கியமான ஹோர்மோன் ஆன இன்சுலினின் அளவு குறைவடைதல்.

இரண்டாம் வகை (Type 2) நீரிழிவு நோய் தாக்கத்துக்கு உட்படும் நபர்கள் யாவர்?

நீரிழிவு நோயாளியின் நெருங்கிய குடும்ப உறவினர்.

உடல் பருமன் கூடியவர்கள்.



இடுப்பின் சுற்றளவு 80 சென்ரிமீட்டருக்கும் கூடிய பெண்கள் மற்றும், இடுப்பின் சுற்றளவு 90 சென்ரிமீட்டருக்கும் கூடிய ஆண்கள்.

நீரிழிவின் முன் அறிகுறி உடைய நபர்கள்.

கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய் தாக்கத்திற்கு உட்பட்ட பெண்கள்.

இரண்டாம் வகை (Type 2) நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் யாவை?

உடலில் நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் மெதுவாகவே அதிகரிக்கத் தொடங்குகின்றது. இரத்த குளுக்கோஸின் அளவு நன்றாக அதிகரித்த பின்பே இது கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றது.

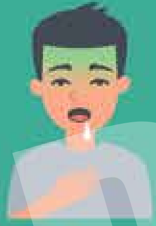
முக்கிய அறிகுறிகள்

அளவுக்கு அதிகமாக தாகம் ஏற்படுதல்.

உடலின் எடை குறைதல்.

உடல் சோர்வு.

கண் பார்வை மங்கலடைதல்.



அடிக்கடி தொற்று நோய்க்கு உள்ளாக்குதல். (காய்ச்சல் மற்றும் தோல் நோய்கள் ஏற்படல்)

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.

நீரிழிவு நோயை கண்டறியும் முறைகள்.

- 8 முதல் 10 மணித்தியாலங்கள் உணவு உண்ணாமல் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை அறிவதன் மூலம் (Fasting Blood Glucose Test)
- HbA1c பரிசோதனை
- குளுக்கோஸ் அருந்தி 2 மணித்தியாலங்களின் பின் இரத்த பரிசோதனை செய்வதன் மூலம். (OGTT)

SLDF SLDF
SLDF SLDF