

World Diabetes Day 14.11.2016



ஈரோடு,

உலக சர்க்கரை நோய் தினத்தை முன்னிட்டு
எம்.எம்.சி.எச் -ல் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான இலவச
கண்பரிசோதனை முகாம் நடைபெற்றது.

ஈரோடு, பெருந்துறை ரோட்டில் உள்ள மாருதி மெடிக்கல் சென்டர் மற்றும் மருத்துவமனையில் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்காக பிரத்யேகமாக செயல்பட்டு வரும் ஈரோடு டயாபட்டிஸ் பவுண்டேசன் சார்பாக இன்று 13.11.2016 ஈரோடு டயாபட்டிஸ் பவுண்டேசன் மற்றும் கோவை அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை இணைந்து நடத்திய சர்க்கரை நோயாளிக்கான இலவச கண்பரிசோதனை முகாம் எம்.எம்.சி.எச் சேர்மன் டாக்டர் எம்.என். சதாசிவம் அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்றது. முகாமில் அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை மருத்துவ குழுவனர், இலவசமாக கேட்ராக்ட் பரிசோதனை, கிளாக்கோமா பரிசோதனை, ரெட்டினோபதி பரிசோதனை செய்தனர். மேலும் கண் பராமரிப்பு முறைகள், கண் பாதிப்பு தடுப்பு ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டது. முகாமில் சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் கண்பாதிப்புகள் என்ற தலைப்பில் எம்.எம்.சி.எச். சர்க்கரை நோய் மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர், ஏ.எஸ்.செந்தில்வேலு அவர்கள் விளக்கவுரையாற்றினார். அவர் கூறியதாவது கட்டுப்பாடில்லாத சர்க்கரை நோய் மற்றும் அதிக இரத்த அழுத்தத்தினால் விழித்திரையில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் பழுதடைந்து இரத்தகசிவு ஏற்படுவதால்

விழித்திரை பாதிக்கப்படலாம் என்றும் தலைவலி, கண்வலி, கண் எரிச்சல், மங்கலான பார்வை, இரட்டைபார்வை, கரும்புள்ளி தோன்றுதல் ஆகியவைகள் கண் பாதிப்பில் அறிகுறிகள் என்றும். சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் கண் பாதிப்புகளுக்கு வெளிப்படையான ஆரம்ப அறிகுறி இருக்காது என்பதால் சர்க்கரை நோயாளிகள் வருடத்திற்கு ஒருமுறை கண் பாடிசோதனை அவசியம் செய்து கொண்டு ஆரம்பத்திலேயே சரியான சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டாலே சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் ரெக்டினோபதி போன்ற பாதிப்புகளை தவிர்க்க முடியும் என்று கூறினார்

சர்க்கரை நோய் என்பது இரத்தத்தில் அதிக அளவில் 200 மி.கி-க்கு மேல் உயா;ந்துவிடும் நிலையாகும். சர்க்கரை நோயை நீரிழிவு நோய் என்றும் அழைப்பர் பாரம்பரியம், உடல்பருமன், உடல் உழைப்பின்மை, முறையற்ற உணவுப்பழக்கம், கணையத்தில் குறைபாடு, மனஉளைச்சல், முதுமை, கர்ப்ப காலம், அதிக பசி, அதிக தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், திடீரென எடை குறைத்தல் அல்லது அதிகரித்தல், உடல் சோர்வு, மயக்கம், மயங்கிய பார்வை, பாதங்களில் மதமதப்பு, அதிக நாட்கள் ஆறாதபுண் சிலருக்கு மேற்கூறிய அறிகுறிகள் ஏதும் இல்லாமலே சர்க்கரை நோய் தோன்றக்கூடும். சர்க்கரை நோய் ஏற்பட்டால் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க முடியுமேயன்றி முழுமையாகக் குணப்படுத்த இயலாது. சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டிற்கு மருந்துகள் மட்டுமின்றி, உணவு முறையில் சில மாறுதல்களும் மிக அவசியம். சர்க்கரை நோயாளிகள் அவரவர் வயது, உடல் எடை, செய்யும் தொழில் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ப உணவியல் நிபுணர் மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி சமச்சீர் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

இடை உணவாக பயிறுவகைகள், மோர், சூப், பச்சை காய்கறிகள் போன்றவற்றை உட்கொள்ளலாம்.

முழு தானிய உணவுகளில் நார் ச்சத்து அதிகமிருப்பதால் சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிற்கு இவை உதவுகின்றன.

ஓவ்வொரு வேளை உணவிலும் காய்கறி, கீரைகள், சேர்த்தல் சர்க்கரை கொலஸ்ட்ரால் கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவும்.

சப்பாத்திக்கு நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள முழு கோதுமை மாவை பயன்படுத்தல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

சமையலில் ரீ பைண்டு ஆயில், தேங்காய் எண்ணெய், பாமாயில், நெய், வெண்ணெய் ஆகியவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

சமையலுக்கு கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சூரிகாந்தி, ஆலிவ் எண்ணெய் போன்றவற்றை கலந்தாற் போல் எடுக்கவும்

ஒரு நாளைய உணவில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய்க்கு அதிகமாக
சேர்க்கக்கூடாது.

ஒரு நாளைய உப்பின் அளவு 4 கிராமுக்குள் இருத்தல் நலம்.

தினமும் 3 லிட்டா; குடிநீர் அருந்துவது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக்
காக்க உதவும்.

வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ப சரியான உடல்
எடையைப் பேணுதல் வீட்டிலேயே உடல் எடையை குறித்துக் வைத்துக்
கொள்ளுதல், உடல் எடையைச் சரி செய்ய வழிவகுக்கும்.

முகாமில் இலவசமாக இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு
பரிசோதிக்கப்பட்டது

இதில் 300 நோயாளிகள் கலந்து கொண்டுபயன் பெற்றனர்

நன்றி...

இப்படிக்கு

டாக்டர்; ஏ.எஸ்.செந்தில்வேலு, எம்.டி..

நிறுவனர்

ஈரோடு டயாபடிஸ் பவுண்டேசன்.