

சர்க்கரை நோய் பாதிப்பு தவிர்க்க 'ஏ', 'பி', 'சி' எனும் தாரக மந்திரம்

கே.எம்.சி.எச்.டாக்டர் கிருஷ்ணன் சுவாமிநாதன் விளக்கம்

கோவை, நவ.27:சர்க்கரை நோய் மற்றும் இருதய பாதிப்புகளை தவிர்க்க 'ஏ', 'பி', 'சி' ஆகிய 3 முக்கிய தாரக மந்திரம் உள்ளது.

இது குறித்து கே.எம்.சி.எச். மருத்துவமனை சர்க்கரை நோய் மற்றும் சுரப்பியல் துறை சிறப்பு நிபுணர் டாக்டர் கிருஷ்ணன் சுவாமிநாதன் கூறியதாவது:

சர்க்கரை நோய் அமைதியாக கொல்லக்கூடிய நோய்.

சர்க்கரையின் அளவு 150 இருந்தாலும் தெரியாது. 400 இருந்தாலும் தெரியாது. 500 முதல் 1000 வரையுள்ள நோயாளிகள் எல்லாம் சாதாரணமாக நடமாடினாலும், அவர்களின் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கூடுதலாக இருப்பதால், ரத்தக்குழாய் உள் பக்கம் விரிசல் ஏற்பட்டு கொழுப்பு படைய ஆரம்பிக்கும். இதனால் உடலின் 5 முக்கிய உறுப்புகளான இருதயம், மூளை, சிறுநீரகம், கண், கால்கள் பாதிக்கப்படுகிறது.

இதனால் வருமுன் காப்பது முக்கியம். அவ்வப்போது ரத்த அளவுகளை பரிசோதித்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்களுக்கு உடலில் சர்க்கரையின் அளவு, வெறும் வயிற்றில் பரிசோதிக்கும்போது 80 முதல் 130mg/dl அளவும், உணவு உண்ட 2 மணி நேரம் கழித்து 180 க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும். ஆனால், இது நாளுக்கு நாள் மாறுபடும் வாய்ப்புள்ளதால், சரியான சர்க்கரை அளவை கண்டறிய வேண்டும்.

இதற்கு உடலில் 3 மாதத்தில் நிலவிய சர்க்கரை அளவு கண்டறிவதற்கான ஹெம்பிஏ1சி(HbA1C) பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் சராசரியாக சர்க்கரை அளவு 150 என்று தெரியவந்தால், அது ஹெம்பிஏ1சி 7 சதவீதமாகும். இதற்கு கீழ் இருந்தால் பாதிப்பு வரும் வாய்ப்பு குறைவு. இதற்கு அதிகமானால் பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். 9 சதவீதத்திற்கு மேல் இருந்தால் கண் குருடாதல், சிறுநீரக செயலிழப்பு, வாதம், மாரடைப்பு, கால் எடுத்தல் ஆகிய பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்பு



டாக்டர் கிருஷ்ணன் சுவாமிநாதன்

புகள் அதிகம்.

சர்க்கரை நோய் மற்றும் இருதய பாதிப்புகளை தவிர்க்க 'ஏ', 'பி', 'சி' ஆகிய 3 முக்கிய தாரக மந்திரம் உள்ளது. 'ஏ' என்றால் ஏ1சி சர்க்கரை அளவு 7 சதவீதத்திற்கு குறைவாக பார்த்து கொள்ள வேண்டும். தினசரி உடல் பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கிய உணவு உட்கொண்டு சர்க்கரை அளவு மிகாமல் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். 'பி' என்றால் பிளட் பிரஷர் 130க்கு கீழ் 80க்கு மேல் கட்டுக்குள் இருக்க வேண்டும். உப்பு குறைத்து, பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் கொழுப்பு குறைவான உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். மது அருந்தக்கூடாது.

'சி' என்றால் கொலஸ்ட்ரால் அதாவது கொழுப்பு. கொழுப்பு அளவு அதிகரித்தால் ரத்தக்குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுத்தும். இதனால் கெட்ட கொழுப்பு அளவு 100க்கு குறைவாக இருக்குமாறு பார்த்து கொள்ள வேண்டும். கொழுப்பு அதிகம் இருந்தால், தினசரி மாத்திரை சாப்பிட்டு கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இது தவிர ஆண்டுக்கு ஒரு முறை கண் பரிசோதிக்க வேண்டும். சர்க்கரை நோயாளிகள் காலணி இல்லாமல் நடக்கக்கூடாது. பாதம் பராமரிப்பு முக்கியம்.

சர்க்கரை நோய் தடுப்பு ஆலோசனை, பரிசோதனை, சிகிச்சை அளிப்பதில் கே.எம்.சி.எச்.மருத்துவமனை அதிநவீன வசதிகளும், தேர்ந்த மருத்துவ குழுவும் கொண்டுள்ளது. இங்கு ஏராளமானோர் பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை பெற்று சர்க்கரை நோய் பாதிப்பில் இருந்து விடுபட்டுள்ளனர்.

மேலும் விபரங்களுக்கு, சர்க்கரை நோய் மற்றும் சுரப்பியல் துறை சிறப்பு நிபுணர் டாக்டர்.கிருஷ்ணன் சுவாமிநாதன், கே.எம்.சி.எச்.மருத்துவமனை, அவினாசி ரோடு, கோவை. போன் :0422-4324651, மொபைல் : 085264 21150 இ-மெயில் : drkrishnanswaminathan@kmchhospitals.com ஆகியவற்றிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.