

# நீரழிவு நோய் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

**கே.எம்.சி.ஹெச். டாக்டர்  
சிவஞானம் விளக்கம்**

கோவை, நவ.14: நீரழிவு நோய் பாதிப்பிற்குள்ளானவர்கள் இயற்கை சீற்ற காலத்தில் முன்னெச்சரிக்கை தடுப்பு நடவடிக்கைகளை போல் மேற்கொண்டால் நோயின் பாதிப்பிலிருந்து தாக்கு பிடிக்கலாம்.

இது குறித்து கே.எம். சி.ஹெச். மருத்துவமனை நீரழிவுநோய்சிகிச்சைநிபுணர் டாக்டர். சிவஞானம்



டாக்டர். சிவஞானம்

டாக்டர். சிவஞானம் கூறியதாவது: முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் : முன்னெச்சரிக்கையாக ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அவசர மருத்துவ பெட்டி வைத்திருக்க வேண்டும். அதில் உயிர் வாழ்வதற்கு அத்தியாவசியமான உணவு, தண்ணீர், முதலுதவி மருந்து பொருட்கள் இருக்க வேண்டும். அப்பெட்டி அவசர காலத்தில் எளிதில் எடுத்து செல்லக்கூடிய வகையில் இருக்க வேண்டும்.

நீரழிவு நோயாளியின் தற்போதைய நிலை, அவர் சாப்பிட வேண்டிய மருந்து, அவருக்கு ஏற்படக்கூடிய ஒவ்வாமை பற்றி அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். அவசர காலத்தில் அழைக்கக்கூடிய நீரழிவு நோய் மருத்துவர், மருத்துவமனை தொலைபேசி எண்களையும், வாய்வழி மருந்து உட்கொள்ளும் நோயாளியாக இருந்தால் 30 நாட்களுக்கு தேவையான மருந்துகளையும் இன்சலின் சார்ந்துள்ள நோயாளியாக இருந்தால் 30 நாட்களுக்கு தேவையான இன்சலின் மருந்து, மருந்து ஊசி, பஞ்சுத்துண்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

குளுக்கோமீட்டர் (குளுக்கோஸ் அளவு செய்யும் கருவி), மருந்து துணி வைத்திருக்க வேண்டும். குறைந்த சர்க்கரை அளவு ஏற்படும்போது அதை உடனடியாக சமாளிக்க குளுக்கோஸ்

மாத்திரை, மிட்டாய், குளுக்கோஸ் ஊசி போன்றவற்றை வைத்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு 2 - 3 மாத காலத்திற்கு ஒரு முறை இன்சலின் மற்றும் பிற மருந்து பொருட்களின் காலாவதி தேதியை பரிசோதித்து மாற்றிக்கொள்வது அவசியம்.

நோய்வாய்ப்பட்ட காலத்தில் செய்ய வேண்டியவை : எப்பொழுதும் இன்சலின் அல்லது மாத்திரையை குறித்த நேரத்தில் எடுத்து கொள்ள வேண்டும். இன்சலின் எடுத்துக்கொள்வதை எப்பொழுதும் நிறுத்தக்கூடாது. மருத்துவர் அறிவுறுத்தினால் மட்டுமே நிறுத்த வேண்டும்.

குளிர் படுத்தப்படாத இன்சலின் மருந்தும் 28 நாட்கள் உபயோகப்படுத்தலாம். அது ஏற்கனவே உபயோகப்படுத்தப்பட்டதாய் இருந்தாலும் பயன்படுத்தலாம். குளிர் படுத்தப்படாத இன்சலின் மருந்தை 28 நாட்களுக்கு மேல் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

இன்சலின் மருந்து எடுத்துக் கொண்ட 15 முதல் 30 நிமிடங்களுக்குள் உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குறித்த நேரத்திற்குள் உணவு சாப்பிட வேண்டும். உணவு உண்பதை எப்பொழுதும் தவிர்க்கக்கூடாது. வாந்தி, வயிற்று போக்கு காரணமாக திட உணவு சாப்பிட முடியாவிட்டால் மோர், திரவ ஆகாரம், பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

சர்க்கரை அளவு மிதமாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ இருந்தாலும், அதற்கான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலோ மருத்துவரை உடனே அணுக வேண்டும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு, நீரழிவு நோய் சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர். சிவஞானம், கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனை, அவினாசி ரோடர், கோவை. போன் : 0422-4323108, மொபைல் : 99444 55662, இ-மெயில் : drsivagnanam@kmchhospitals.com ஆகியவற்றிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.