

# குணமாகாத கை, கால் வலிப்பு நோயை கீடோஜினிக் உணவு முறை கட்டுப்படுத்தும்

கே.எம்.சி.எச்.டாக்டர் சுஜாதா சின்னப்பன் விளக்கம்

கோவை, ஜூன் 11: குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கை, கால் வலிப்பு நோய்சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகளுக்கு கே.எம்.சி.எச். மருத்துவமனையின் குழந்தைகள் நலம் மற்றும் கை, கால் வலிப்பு நோய் சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் சுஜாதா சின்னப்பன் அளித்த பதில்கள்:

\*கை, கால் வலிப்பு நோய் என்றால் என்ன...

கை, கால் வலிப்பு நோய் ஒரு பொதுவான நரம்பியல் குறைபாடு. ஒரு மனிதனின் மூளையில் ஓராயிரம் மில்லியனுக்கு அதிகமான நியூரான்கள் உள்ளன. இவற்றிற்கிடையே சீரான மின்னோட்டம் அலைவு காணப்படுகிறது. இதில் பாதிப்பு ஏற்படுவதால் கை, கால் வலிப்பு ஏற்படுகிறது. ஆயிரம் குழந்தைகளில் 3 முதல் 23 குழந்தைகள் கை, கால் வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

\* கை, கால் வலிப்பு நோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள் என்னென்ன...

கை, கால் வலிப்பு நோயை 70-80 சதவீதம் மருந்துகள் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும். 20-30 சதவீதம் நோயாளிகளுக்கு மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்டாலும் வலிப்பு தாக்கங்கள் தொடர்ந்து இருக்கும். அவர்களுக்கு நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை, சஞ்சார நரம்புத் தூண்டுதல் (vagal nerve stimulation) மற்றும் கீடோஜினிக் உணவு முறை போன்ற பிற சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.

\* கீடோஜினிக் உணவு முறை என்றால் என்ன, யாருக்கு தேவைப்படும்...

பொதுவாக நாம் உண்ணும் உணவில் கொழுப்பு குறைவாகவும், புரதம் மிதமாகவும், கார்போஹைட்ரேட் அதிகமாகவும் உள்ளது. இது மூளையில் எந்தவொரு சாதகமான விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனால், கீடோஜினிக் உணவு முறையில் நாம்



▶ டாக்டர் சுஜாதா

உண்ணும் உணவில் கார்போஹைட்ரேட் குறைவாகவும், புரதம் மிதமாகவும், கொழுப்பு அதிகமாகவும் இருக்கும்.

கார்போஹைட்ரேட் குறைவாக இருப்பதால் க்ளுகோசும் இரத்தத்தில் குறைவாக இருக்கும். ஆதலால் நம் உடல் மற்றும் மூளை கொழுப்பிலிருந்து

வந்த கீடோன்ஸ் சக்தியால் இயங்கும். இந்த கீடோன்சுக்கு வலிப்பு நோயை கட்டுப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது.

கை, கால் வலிப்புக்கு தொடர்ந்து மருந்துகள் சாப்பிட்டுக்கொண்டே இந்த கீடோஜினிக் உணவு முறையை 3 முதல் 6 மாதம் வரை கடைப்பிடித்தால் பலன் தெரியவரும். அது உடல், மூளையில் சாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தி, கை, கால் வலிப்பை கட்டுப்படுத்தும். இதன் மூலம், 30 - 60 சதவீதம் பேருக்கு 50 சதவீதம் குறையும் வாய்ப்புள்ளது. 30 சதவீதம் பேருக்கு மருந்தை முழுமையாக நிறுத்திவிடலாம். 30 சதவீதம் பேருக்கு மருந்தை குறைக்கலாம். இந்த உணவு முறையை 2 முதல் 3 ஆண்டுகள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கீடோஜினிக் உணவு முறையை பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர் மற்றும் உணவு முறை வல்லுநர் அறிவுரையால் தான் கடைபிடிக்க வேண்டும். இந்த சிகிச்சை முறை கே.எம்.சி.எச் மருத்துவமனையில் அளிக்கப்படுகிறது.

மேலும் விபரங்களுக்கு, குழந்தைகள் நலம் மற்றும் கை, கால் வலிப்பு நோய் சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் சுஜாதா சின்னப்பன், கே.எம்.சி.எச். மருத்துவமனை, அவினாசி ரோடு, கோவை. போன் : + 91 422 4323146, இ-மெயில்: drsujathachinnappan@kmchhospitals.com ஆகியவற்றிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.