

கோவை மெடிக்கல் சென்டரில் சர்க்கரை நோய்க்கு சிறப்பு சிகிச்சை

கோவை, ஜூன் 22: கோவை மெடிக்கல் சென்டர் மருத்துவமனை சர்க்கரை நோய் சிறப்பு சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் சிவஞானம் கூறிய தாவது:

நீரழிவு நோய் என்பது தொற்று வியாதி அல்ல. மற்ற நீரழிவு நோயாளியுடன் ஒன்றாக இருந்தாலோ, ஒன்றாக சாப்பிட்டாலோ, உலுறவு கொள்வதாலோ நீரழிவு நோய் வராது. பெற்றோருக்கு நீரழிவு நோய் இருந்தால் அவர்களின் குழந்தைக்கு வர வாய்ப்புள்ளது. அளவுக்கு அதிகமான எடை, உட்கார்ந்த இடத்திலேயே அதிக பட்ச வேலை செய்தல், மன இறுக்கம், மருந்துகள் எடுத்து கொள்வது, கர்ப்பம், வயது முதிர்வு, கொழுப்பு பதார்த்தங்களை அதிகமாக சாப்பிடுவது, அடிக்கடி கருச் சிதைவு ஏற்படும் பெண்கள் அல்லது எடை அதிகமாக இருக்கும் குழந்தைகளை பெற்றெடுக்கும் பெண்கள் போன்றவை நீரழிவுக்கான காரணங்களாகும்.

நீரழிவை கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருப்பது முக்கியமானது. சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டுடன் வைக்காவிடில் பக்கவாதம், பார்வை இழப்பு, மாரடைப்பு, சிறுநீரக செயல் இழப்பு, மலட்டு தன்மை போன்ற பாதிப்பு



சிவஞானம்

வரலாம். மிக நீண்ட காலத்திற்கு ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு மிகுதியாக இருந்தால் காலப்போக்கில் கண் நோய், காது நோய், வாய், இதயம், நுரையீரல், கருத்தரித்தல், உணர்வு உறுப்புகள், ரத்த உறுப்பு, சருமம் போன்ற உறுப்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும். நீரழிவு நிலையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உணவு கட்டுப்பாடு அவசியம். உணவு சரியான அளவிலும், தகுந்த முறையில் இருக்க வேண்டும். உணவில் கொழுப்பு, சர்க்கரை, உப்பு சேர்ப்பதை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். ரத்த சர்க்கரை அளவை குறைத்து, மன இறுக்கத்தை தளர்த்தி உடல் எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

சர்க்கரை வியாதிக்கு தொடர் சிகிச்சை மற்றும் பல துறை சிறப்பு நிபுணர்களின் கூட்டு மருத்துவ சேவை. இவை அனைத்தும் கோவை மருத்துவ மையத்தில் டாக்டர் நல்ல பழனிசாமி தலைமையில் செயல்படுகிறது. நீரழிவு நோயினை கட்டுப்படுத்த காம்ப்ளக்ஸ் கார்போ ஹைட்ரேட், நார்ச் சத்து மிகுந்த பச்சை காய்கறிகள், பருப்புவகைகளை உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

தினசரி காலையில் வாக்கிங் செல்ல வேண்டும். லிப்டில் ஏறாமல் படிக்கட்டில் நடக்கலாம். இது அதிக கலோரிகளை எரிக்க உதவுகிறது. நாள் முழுவதும் கம்ப்யூட்டர் முன் உட்கார்ந்து இருப்பவராக இருந்தால், ஒரு மணி நேரத்திற்கு பிறகு 5 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது.

குழந்தைகளுடன் ஓடி விளையாடுங்கள். வீட்டு தோட்டத்தில் வேலை செய்யலாம். வார இறுதி நாட்களில் குடும்பத்துடன் பிக்னிக் செல்லலாம். பழங்கள், வேக வைத்த காய்கறிகளை சாப்பிடும் பழக்கத்தை பின்பற்ற வேண்டும்.

இவ்வாறு டாக்டர் சிவஞானம் கூறினார்.