

ஒபிமெட்

சர்க்கரை நோயுடன் சுலபமாக வாழ்க்கையை நடத்த

அடிப்படை தகவல்கள்

வியாபாரப் பெயர்	: ஒமிபெட்
மார்க்கெட் செய்வோர்	: கனால் பார்மசூட்டிகல்ஸ் லிட்.
இனப்பெயர்	: ஹைட்ரோக்ஸுளோரைட்
வலு ஆற்றல்	: 500 மி.கி.
சிகிச்சைப் பிரிவு	: நாளமில்லா சுரப்பிகள் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றம்
பரிந்துரைத்தல்	: எடை அதிகமுள்ள நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மற்றும் மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில்

சர்க்கரை நோயைப் பற்றி மேலும் சிறப்பாக தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

பொதுவாக இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோயைப் பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளும், அதற்கு சுலபமான, எளிதாக புரிந்துகொள்ளும் பதில்களும்.

கே. 1 : இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன?

நீங்கள் உண்ணும் உணவு உங்கள் உடலில் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைப் பற்றி முதலில் சிறிது தெரிந்து கொள்வோம். அப்போதுதான் சர்க்கரை நோயைப் பற்றியும் அதனால் உங்கள் உடலுக்கு என்ன ஆகிறது என்பதைப் பற்றியும் விளக்குவது எளிது.

என்னவாகிறதென்றால்:

உங்கள் இரைப்பை மற்றும் குடல் நீங்கள் உண்ணும் உணவை க்ளுகோஸ் எனப்படும் சர்க்கரையாக மாற்றி, இச்சர்க்கரையை உங்கள் இரத்தத்திற்குள் செலுத்துகிறது. அதே சமயம் கணைய உறுப்பு இன்சலின் எனப்படும் இயக்கநீரை (Hormone) உண்டு செய்து அதையும் இரத்தத்திற்குள் செலுத்துகிறது. இன்சலின் உங்கள் செல்களின் பூட்டிற்கு சாவியாக செயல்பட்டு சர்க்கரை உள்ளே செல்ல வழிவிடுகிறது. இதன்பிறகு செல்கள் சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்த உங்கள் உடலுக்கு வேலை செய்ய தேவையான சக்தியை அளிக்கிறது.

ஆனால் உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் இருந்தால், சர்க்கரை உள்ளே செல்ல முடியாது. பல்வேறு காரணங்களினால் செல்களினுள் சர்க்கரை உபயோகப்படுத்த முடியாமல் போகிறது.

1) தேவையான அளவு இன்சலின் இல்லாது போகலாம்.

2) செல் கதவுகளை திறக்க நிறைய இன்சலின் இருந்தும் அது சரியாக செயல்படாமல் போகலாம்.

சர்க்கரை செல்லுள் செல்ல முடியாதபோது அது இரத்தத்திலேயே தங்கி விடுகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாகி, சர்க்கரை நோய் உண்டாகிறது.

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் அவர்கள் சாப்பிடும் உணவை தேவையான சக்தியாக மாற்ற முடியாமல் களைத்தும் சோர்வாகவும் காணப்படுகிறார்கள்.

கே. 2 : இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோய் எதனால் உண்டாகிறது?

சர்க்கரை நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது என்ற சோதனைகள் நீண்ட நாட்களாக செய்யப்பட்டு வந்தாலும், இதன் சரியான காரணத்தை இன்னும் கண்டுபிடிக்க இயலவில்லை. எனினும் சில சாத்தியகூறுகள், சில பழக்க வழக்கங்கள் சர்க்கரை நோய் ஏற்படுவதற்கு அதிக காரணங்கள் ஆகின்றன.

கே. 3 : முக்கிய அபாய சாத்தியகூறுகள் யாவை?

பெரும்பான்மையான சமயங்களில் நீண்ட காலத்திற்கு சர்க்கரைநோய் கண்டுபிடிக்க இயலாமல் போகிறது. கீழ்க்காணும் விவரங்கள் இருந்தால், உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் ஏற்படுவதற்கான சாத்திய கூறுகள் உள்ளன. உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்கவும்.

- G 45 வயதை விட அதிகமாக இருந்தால்
- G குடும்பத்தில் (இரத்த சொந்தங்களில்) சர்க்கரை நோய் இருந்தால்
- G எடை அதிகமாக இருந்தால்

கே. 4 : இதன் சில முக்கிய அறிகுறிகள் யாவை?

- G அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது
- G அடிக்கடி தாகம்
- G அகோர பசி
- G மிக வேகமாக எடை குறைதல்
- G அதிக சோர்வு
- G அடிக்கடி தொற்றுநோய் ஏற்படுதல்
- G கண்பார்வை மங்குதல்
- G வெட்டு/சிராய்ப்பு காயம் மெதுவாக ஆறுதல்
- G கை மற்றும் கால் மரத்துப்போகும் உணர்வு (அ) எரிச்சல்
- G திரும்ப திரும்ப உண்டாகும் சரும, ஈறு மற்றும் சிறுநீர்ப்பையில் தொற்று நோய்

கே. 5 : எனக்கு இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோய் இருப்பதை எவ்வாறு தெரிந்து கொள்வது?

உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் இருப்பதை கண்டுபிடிக்க உங்கள் மருத்துவர் ஒரு சிறிய இரத்தப் பரிசோதனை செய்வார். 45 வயதிற்கு மேற்பட்ட யாவரும் இந்த இரத்தப் பரிசோதனையை ஆண்டுக்கு ஒரு முறை செய்து கொள்ள வேண்டும் என அமெரிக்கன் டயாபடீஸ் அசோசியேஷன் பரிந்துரை செய்கிறது. காலையில் எதுவும் சாப்பிடுவதற்கு முன் உங்கள் சர்க்கரையின் அளவு 126 மி.கி/டிஎல்.க்கு இருந்தால் உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் இருக்கிறதென்று பொருள்.

கே. 6 : இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோய் இருந்தால் எவ்வகையான பிரச்சினைகள், பின் விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது?

- G பார்வை இழத்தல்
- G கால்கள் இழத்தல்
- G மாரடைப்பு
- G பக்கவாதம்
- G சிறுநீரகக் கோளாறு
- G நினைவிழந்த நிலை மற்றும் இறப்பு

கே. 7 : சர்க்கரை நோயை மேலும் மோசமாக்குவது எது?

சர்க்கரை நோய் உள்ள எல்லோருக்கும் சர்க்கரை அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் சில காரணங்களால் அது மேலும் மோசமடைகின்றன. அவைகள்:

- G அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது
- G இனிப்பு பண்டங்களை சாப்பிடுவது
- G நோயுற்று அல்லது மன உளைச்சலுடன் இருப்பது
- G ஸ்டிராய்டு போன்ற மருந்துகளை சாப்பிடுவது.

கே. 8 : இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள் யாவை?

- G ன்றில் இரண்டு பங்கு சர்க்கரை நோயாளர்களுக்கு எவ்வித அறிகுறிகளும் தோன்றுவதில்லை
- G மங்கலான பார்வை
- G அதிகமான தாகம்
- G அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- G எடை குறைதல்
- G சிறுநீர் வெளியாகும் இடத்தில் அரிப்பு
- G களைப்புடன் இருத்தல்

கே. 9 : சர்க்கரை நோய் இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- G சர்க்கரை இல்லாமல் காபி, டீ, பால், மோர் போன்ற பானங்கள் அருந்தவும்
- G உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை அடிக்கடி பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்
- G உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு இரண்டு முறை 246 மி.கி/டி.எல்-ஐயை விட அதிகமாக இருந்தால் டாக்டரை அணுகவும்.
- G உங்கள் டாக்டரை பார்த்து, அவர் பரிந்துரை செய்யும் உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சியை செய்யவும். உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த இவை போதவில்லையானால் மருத்துவரின் ஆலோசனை பேரில் மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கே. 10: தாழ் சர்க்கரை நிலை என்றால் என்ன?

தாழ் சர்க்கரை நிலை, உயர் சர்க்கரை நிலையிலிருந்து வேறுபடுகிறது. உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு மிகக் குறைவாக இருந்தால் அல்லது இன்சலின் எடுத்துக் கொள்ளும் நபருக்கு அல்லது சல்ஃபோனைல் யூரியாஸ் எனப்படும் டயாபிடீஸ் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு இது உண்டாகிறது. இதனால் கீழ்வரும் தொந்தரவுகள் ஏற்படலாம்.

- G தலைவலி
- G நடுக்கம், மயக்கம் அல்லது தலையில் கனமில்லாத உணர்வு
- G பசி
- G குளிர்ந்த, ஈரமான வேர்வை
- G வேகமான படபடக்கும் மார்பு துடிப்பு
- G குழப்பம் அல்லது பயம்
- G கோமா
- G மரணம்

நினைவிருக்கட்டும், சில சர்க்கரை நோய் மருந்துகளின் அதிகப்படியான உபயோகத்தால் (அ) தாங்கள் சரிவர மருத்துவர் அறிவுரைப்படி நேரத்திற்கு சாப்பிடவில்லையெனினும் தாழ் சர்க்கரை நிலை ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. இக்கேள்விகளும் பதில்களும் உங்களுக்கு உபயோகமாக இருந்தன என எண்ணுகிறோம். சர்க்கரை நோயுடன் வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு சில மாற்றங்கள் செய்ய நேரலாம். இது சில சமயங்களில் சவாலாகவும் இருக்கலாம். ஆயினும் இதற்காக நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்கக் கூடாது என்று அர்த்தம் இல்லை. இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோய் பற்றியும் அதை தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்து கொண்டால் நீங்கள் சுகமாக, ஆரோக்கியமாக வாழ்க்கையை வாழ உதவியாக இருக்கும்.

ஒபிமெட்

மெக்னஸ் நோவோநார்டிஸ்க்

டாக்டரின் சாம்பிள் பாக்
விற்பனைக்கு அல்ல

மெட்ஃபார்மின் 500 மிகி

ஒபிமெட்

மெக்னஸ் நோவோ நார்டிஸ்க்

மேற்கொண்டு விவரங்களுக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டிய இடம்:
கனால் பார்மசூடிகல்ஸ் லிமிடெட்
(மெக்னஸ் டிவிஷன்)
17, ஆர். கமாளி மார்க், மும்பாய் 400 001.

நோவோ நார்டிஸ்க் பார்மா இண்டியா லிட்
ராஜேஷ் சேம்பர்ஸ், 14/2, ஃப்ரன்டன் ரோடு,
பெங்களூர்-560 025.