

Type 1 மற்றும் Type 2 நீரிழிவு எளிமையாகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்



Type 1 மற்றும் Type 2 நீரிழிவு – எளிமையாகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

அறிகுறிகள், பராமரிப்பு, எப்போது மருத்துவரை பார்க்க வேண்டும்

நீரிழிவு என்பது உங்கள் உடலில் இரத்த சர்க்கரை (glucose) அளவை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருக்கிற ஒரு நிலை. இரண்டும் ஒரே பிரச்சனை காரணமாக உண்டாகினாலும் – **இன்சலின் பற்றாக்குறை** – அவற்றின் **காரணங்கள், ஆரம்பம், பராமரிப்பு** முறைகள் வேறுபடுகின்றன.

😞 **அறிகுறிகள் – எப்படி மாறுபடுகின்றன?**

💧 Type 1 நீரிழிவு

- அடிக்கடி சிறுநீர் போதல்
- மிகுந்த தாகம்
- காரணமில்லாமல் எடை குறைவது
- அதிக பசி
- சோர்வு
- பார்வை மங்கல்

Type 1 நீரிழிவு **திடீரென** வரும் – சில வாரங்களில் வளரலாம். இது உங்கள் உடலே **பாண்க்ரியாஸ்** எனும் உறுப்பில் இன்சலின் தயாரிக்கும் செல்ல்களை தாக்குவதால் ஏற்படும். இன்சலின் இல்லாததால், சர்க்கரை இரத்தத்தில் அதிகமாகிவிடுகிறது.

Type 1 பெரும்பாலும் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினருக்கு ஏற்படுகிறது.

💧 Type 2 நீரிழிவு

- அதிக தாகம்
- அடிக்கடி சிறுநீர் போதல்
- அதிக பசி
- சோர்வு
- பார்வை மங்கல்
- புண்கள் மெதுவாக குணமடையல்

- அடிக்கடி ஏற்படும் தொற்றுகள்
- கழுத்து அல்லது கிழங்கு பகுதிகளில் தோல் கருப்பாக மாறுதல்

Type 2 மெதுவாக, பல ஆண்டுகளில் வளரக்கூடும். ஆரம்பத்தில் அறிகுறிகள் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

இதில், உடல் இன்சலினை சரியாக உபயோகிக்க முடியவோ அல்லது போதுமான அளவு இன்சலின் உற்பத்தி செய்ய முடியவோ இருக்கலாம்.

Type 2 நீரிழிவு ஏற்படக் காரணமானவை:

- அதிக எடை
- உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கை முறை
- குடும்ப வரலாறு

! நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய சிக்கல்கள்

நீரிழிவு சரியாக பராமரிக்கப்படாவிட்டால், கீழ்க்கண்ட ஆபத்துகள் வரும்:

- இதய நோய், பக்கவாதம்
- சிறுநீரக செயலிழப்பு
- நரம்பு பாதிப்பு (தடிப்பு, வலி)
- கண் பாதிப்பு – பார்வை குறைபாடு
- கால் புண்கள், தோல் தொற்றுகள்

🏠 வீட்டிலேயே பராமரிப்பது எப்படி?

✓ **இரத்த சர்க்கரையை சோதனை செய்யுங்கள்**

- **Type 1** – தினமும் பலமுறை சோதிக்க வேண்டும்
- **Type 2** – டாக்டர் ஆலோசனையுடன் தேவைக்கேற்ப பரிசோதிக்கலாம்

🍏 சீரான உணவு பழக்கம்

- காய்கறி, பழம், முழுதானியம், சிறந்த புரத உணவுகள்
- சர்க்கரை, ஜங்க் ஃபுட் தவிர்க்கவும்
- டைட்டிஷியனிடம் ஆலோசனை பெறலாம்

🏃 உடற்பயிற்சி

- வாரத்திற்கு குறைந்தது **150 நிமிடம்** நடை, சைக்கிள், நீச்சல் போன்ற பயிற்சி

🎯 மருந்துகள்

- **Type 1** – இன்சலின் கட்டாயம்
- **Type 2** – சிலருக்கு உணவு, பயிற்சியால் போதும்; சிலருக்கு மாத்திரை/இன்சலின் தேவைப்படும்

🧑 மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும்

- யோகா, தியானம், இயற்கையில் சுவாசிப்பது உதவியாக இருக்கும்

🧘🏻 எப்போது மருத்துவரை பார்ப்பது முக்கியம்?

உடனடி ஆலோசனை தேவைப்படும் நிலைகள்:

- அதிக தாகம், சிறுநீர், எடை குறைபாடு
- உடலில் காயம், தொற்று, சோர்வு

சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியவர்கள்:

- அதிக எடை உள்ளவர்கள்
- குடும்பத்தில் நீரிழிவு வரலாறு உள்ளவர்கள்
- உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கைமுறை உள்ளவர்கள்

📝 முக்கிய குறிப்புகள்:

- **Type 1:** தன்னாட்சி நோய் – இன்சலின் கட்டாயம்
- **Type 2:** மெதுவாக வளரக்கூடியது – வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் + மருந்துகள்
- இரண்டுக்கும் பொதுவான பராமரிப்பு:
 - சர்க்கரை சோதனை
 - நல்ல உணவு
 - உடற்பயிற்சி
 - மனஅழுத்தக் கட்டுப்பாடு
 - டாக்டர் வழிகாட்டல்

🙏 நீங்கள் அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால், தயங்காமல் மருத்துவரை அணுகுங்கள். ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடித்தால், நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.