

நீர்நீவு

உயர் குருதியுக்கம்

புற்றுநோய்

ஒரே பார்வையில்...

வெளியீடு :

கல்வி வெளியீட்டுப்பிரிவு,
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம்,
யாழ் பல்கலைக்கழகம்,
யாழ்ப்பாணம்.

நீரிழிவு

நீரிழிவு என்பது ஒருவகை நோயாகும். இதன்போது குருதியில் குளுக்கோசினளவு அதிகரித்துக் காணப்படும். இது இன்சலின் எனும் ஓமோன் பற்றாக்குறையினாலோ அல்லது இன்சலினை உடற்கலன்கள் எதிர்ப்பதனாலோ உண்டாகும்.

நீரிழிவின் அறிகுறிகள்

1. மிகையாக சிறுநீர் வெளியேறுதல், இரவில் பலதடவை சிறுநீர் கழித்தல்.
2. அளவுக்குமிஞ்சிய தாகம்.
3. உடல் நிறை குறைவு.
4. மிகையான பசி.
5. கண்பார்வை குறைதல்.
6. காயங்கள் குணமாக காலதாமதமாகாதல்.
7. உடல் சோர்வாக இருத்தல்.
8. கை, கால் விறைப்புத்தன்மை.
9. தலைச்சற்று, அடிக்கடி மயக்கம் ஏற்படுதல்.

நீரிழிவு நோய் உண்டாகும் தகாத விளைவுகள்

சலரோக நோயாளி சலரோகத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடின் பின்வரும் விளைவுகளை எதிர்நோக்கவேண்டியிருக்கும்.

1. சிறுநீரக செயலிழப்பு.
2. கண்பார்வை குறைதல்.
3. பாரிசவாதம் ஏற்படல்.
4. ஆண்மை குறைவு ஏற்படல்.
5. இதயத்திற்குச் செல்லும் முடியுருநாடியில் அடைப்பு ஏற்படுவதால். நெஞ்சுநோ மற்றும் மாரடைப்பு ஏற்படல்.
6. நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதால் கை, கால்களில் உணர்ச்சியற்ற தன்மை ஏற்படல்.
7. கிருமித்தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாக ஏற்படுதல்.
8. இரைப்பையில் சமிபாடு அடைவது தாமதமாவதுடன் வாந்தி ஏற்படல்.

நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நான்கு விடயங்கள்

1. கவனமாக திட்டமிடப்பட்ட உணவு முறை.
2. பொருத்தமான மருத்துவம்.
3. தினசரி உடற்பயிற்சி.
4. தளர்வுப்பயிற்சியும் யோகாசனமும்.

உணவைத் தெரிவு செய்யும்போது கவனிக்கவேண்டியவை

1. தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள்.
(உதாரணம் :- சீனி, ஜாம், தேன், இனிப்புப்பண்டங்கள், சக்கரை, பனங்கட்டி, கொழுப்பு உணவுகள், கிழங்கு வகைகள்)
2. குறைந்தளவில் உள்ளடக்கப்பட கூடிய உணவுகள்.
(உதாரணம் :- திட்டாத தானியங்கள், மீன், இறைச்சி, முட்டை)
3. வரையறுக்கப்படாத உணவுகள்.
(உதாரணம் :- நார்த்தன்மை உள்ள மரக்கறி வகைகள், இலைக்கறிவகைகள், பழங்கள், மரக்கறி வகைகள், தேனீர், கோப்பி.

உயர் குருதி அழுக்கம்

குருதி அழுக்கம்	சுருங்கல் அழுக்கம் mmHg	விரிவு அழுக்கம் mmHg
சாதாரண குருதி அழுக்கம்	< 120	< 80
உயர் குருதி அழுக்கத்திற்கான ஆரம்ப நிலை	120 – 139	80- 89
உயர் குருதி அழுக்கம் நிலை – 01	140 – 159	90 – 99
உயர் குருதி அழுக்கம் நிலை – 02	≥160	≥100

உயர் குருதி அழுக்கத்தின் அறிகுறிகள்

1. அதிகளவு வியர்வை உருவாக்குதல்
2. தலையிடி
3. தலைச்சுற்று
4. நெஞ்சுப் படபடப்பு
5. மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வழிதல்.
6. வறுமைக்கு மாறாக இரவில் அதிகளவு சலம் கழித்தல்.
7. மூச்சுத்திணறுதல்.

மேலுள்ள அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் தமது குருதி அழுக்கத்தை சோதனை செய்வது நன்று.

உயர்குருதி அழுக்கம் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தை

உண்டாக்கும் காரணிகள்

- ♦ பரம்பரை ரீதியான காரணிகள்
- ♦ மன உளைச்சல்
- ♦ அதிக உடற்பருமன்
- ♦ கொழுப்புணவு உ+ம் பட்டர், மாஜரின், இறைச்சி, பொரித்த உணவு
- ♦ புகைப்பிடித்தல்.
- ♦ 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்.
- ♦ பெண்களிலும் பார்க்க ஆண்களுக்கு கூடுதலான சந்தர்ப்பம்
- ♦ சலரோகம்
- இதயநோய்கள் - அகம்சுரக்கும், சுரப்பி நோய்கள்.
- சிறுநீரக நோய்கள் - சில மருந்துவகைகள்.

உயர் குருதி அழுக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

- ♦ உடல் நிறையைக் குறைத்தல்.
- ♦ உடல் நிறையக் குறைப்பதற்கு ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை.
- ♦ வழமையிலும் குறைந்த அளவு உணவு உட்கொள்ளல்.
- ♦ அதிகளவு இனிப்பு, மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதை தவிர்த்தல்.

உ+ம் மரவெள்ளி, ஐஸ்க்ரீம்

- ♦ அடிக்கடி உணவு உண்ணுவதை தவிர்த்தல்.
- ♦ உணவில் அதிகளவு பழவகை, கீரைவகை சேர்த்தல்.
- ♦ ஆடை நீக்கிய பாலைப் பருகுதல் (Non Fat Milk)
- ♦ அதிகளவு உப்புள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதலை தவிர்த்தல்.

உ+ம் கருவாடு, பொரித்த உணவு, ரீன்மீன்

- ♦ உணவில் அதிகளவு உப்புசேர்ப்பதை தவிர்த்தல்.
- ♦ கொழுப்புக் கூடிய (கொலஸ்திரோல்) உணவு உட்கொள்வதை குறைத்தல்.

உ+ம் இறைச்சி, பொரித்த உணவு, பட்டர், மாஜரின்

- ♦ தேங்காய், தேங்காய்யெண்ணைப் பாவனையைக் குறைத்தல்.
- ♦ தேவைப்படிந் நல்லெண்ணையை பாவித்தல்.
- ♦ தேங்காய் பாலில் முதல் பிழிந்த பாலை தவிர்ந்து மற்றைய பாலை பயன்படுத்தல்.
- ♦ தினமும் தேக அப்பியாசம் செய்தல்.
- ♦ தினமும் ஓரளவு உடல் ரீதியான வேலை செய்தல்.

உ+ம் சைக்கிள் ஓடுதல், கூட்டுதல்

- ♦ மதுபானம் அருந்துவதை தவிர்த்தல்.
- ♦ புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை தவிர்த்தல்.
- ♦ மனஅழுத்தத்துக்குரிய காரணத்தை கண்டு நிவர்த்தி செய்தல்.
- ♦ கோவப்படுதல், உணர்ச்சிவசப்படுதல், என்பவற்றை இயன்றளவு தடுத்தல்.
- ♦ கோப்பி, தேநீர் அருந்துவதை குறைத்தல்.
- ♦ குருதியழுக்கத்தை குறைக்கும் மருந்துகளை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி ஒழுங்காக எடுத்தல்.

புற்றுநோய்

இது உடற்கலங்கள் உடலின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக பெருக்கமடைவதனால் ஏற்படும் அசாதாரண வளர்ச்சிகள் எனக் கொள்ளலாம். இது உடலின் எப்பகுதியிலும் ஏற்படலாம்.

உதாரணம் : வாய்க்குழி, தொண்டை, களம், மார்பகம், ஈரல், குடல், கருப்பைக்கழுத்து

புற்றுநோய்க்குரிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

- நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கும் இருமல்/குரல் வித்தியாசம்
- குணமடையாத புண்
- உடம்பின் கட்டு, தழும்பு அல்லது உண்ணி ஏற்படுதல் அல்லது பலகாலமாக இருந்து திடீரேன வளர்ச்சியடைதல்
- மார்பகங்களில் அல்லது வேறு இடங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள் அல்லது தடிப்புக்கள்

- பெண்யோனி வழியிலிருந்து அசாதாரண இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப் போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல்
- மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியதசம் அல்லது மலத்தோடு இரத்தம் வெளிவரல்
- அதிக காலமாக நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சமிபாடினமை) அல்லது விழுங்குவதில் உள்ள கஸ்டம்

புற்றுநோய்க்காண காரணிகள்

1. புகையிலை பாவித்தல், புகைத்தல், சுண்ணாம்பு, பாக்கு பாவித்தல்.
2. மதுபானம் அருந்துதல்.
- உதாரணம் : வாய், களம், ஈரல் புற்றுநோய்.
3. மாறுபட்ட உணவுப்பழக்கம்.
4. வாய்ச்சிகாதாரமின்மை.
5. இரசாயன பதார்த்தங்கள் அதிக காலம் இவற்றை கையாளுவதாலோ அல்லது மருந்தடித்த உணவுகளை உட்கொள்ளுவதாலோ ஏற்படலாம்.
6. பெண்கள் மாதவிடாய் நின்ற பின்பு ஓமோன்களை பாவிப்பதால் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.
7. சூரியனில் இருந்து வரும் கழிஊதா கதிர்களின் தாக்கம்.
8. அணு கதிர் தாக்கம்.
9. பரம்பரை ரீதியான காரணங்கள்.

உதாரணம் :- மார்பகம், குடல், இரத்தப்புற்றுநோய்,

10. நல்ல உடற்பயிற்சியின்மை.

மேற்குறிப்பிட்ட காரணிகளை தவிர்ப்பதன் மூலமோ அல்லது மாற்றியமைப்பதன் மூலமோ புற்றுநோய் வராது தடுக்கலாம்.

மார்பகப் புற்றுநோய்

இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மார்பகப் புற்றுநோயே முதலிடம் வகிக்கின்றது.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் (Warning Symptoms)

- மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்.
- மார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்.
- ஒரு மார்பகம் அசாதாரணமாக மறு மார்பகத்திலும் பதிவாக இருத்தல்.
- முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக்கசிவு ஏற்படுதல்.
- முலைக்காம்பு உருமாறி இருத்தல் அல்லது உள்வாங்கப்பட்டிருத்தல்.
- மார்பகத்தின் தோலில் சுருக்கங்கள் அல்லது குழிகள் காணப்படுதல்.
- மார்பகத்தின் தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல்.

(Peau – de - Orange)

- கமக்கட்டுப்பகுதியில் நெறிகள் போட்டிருத்தல்.
- கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படுதல்.

மார்பகப் புற்றுநோயின் பிந்திய நிலையில்....

உடல் மெலிதல், சோர்வு, இலகுவில் களைப்படைதல், பசியின்மை

ஆபத்துக்குரியவர்கள் யார்?

- பெண்கள் ஆண்களைவிட அதிகளவில் (மார்பகப்புற்றுநோய் ஏற்படுபவர்களில் 99% பெண்கள் 1% ஆண்கள்)
- நெருங்கிய உறவினர்கள் இடையே மார்பகப் புற்றுநோய் உடையவர்கள்
- அதிகளவில் ஈஸ்ரோஜன் ஒமோன் சுரப்பு வரக்கூடியவர்கள்
 - ❖ மிக குறைந்த வயதில் பூப்படைந்தவர்கள்
 - ❖ கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நின்றவர்கள்
 - ❖ பிந்திய வயதில் முதல் கற்பம் தரித்தவர்கள்
- அதிக உடற் பருமன் உடையவர்கள்
- புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கமுடையவர்கள்
- அதிக கொழுப்புணவை உட்கொள்ளுபவர்கள்

சுய மார்புப் பரிசோதனை

ஒவ்வொரு மாதமும் மாதப்போக்கின் பின் ஒரு வாரத்திற்குள் அல்லது மாதப்போக்கு நின்றவர்கள் மாதத்தின் குறித்த ஒரு நாளில் குளிக்கும்போதோ அல்லது கண்ணாடியின் முன் நின்றோ அல்லது படுத்திருந்தவாறோ சுயமார்புப் பரிசோதனை செய்யலாம்.

1. பார்வை மூலம் பரிசோதித்தல் (Inspection)

கண்ணாடியின் முன் நின்று கைகளை தொங்க விட்டபடியும் மேலே உயர்த்தியவாறும் இடுப்பில் வைத்தும் மார்பங்களில் மேலே கூறிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உள்ளனவா என அவதானித்தல்.

2. தொடுகை மூலம் பரிசோதித்தல் (Palpation)

- வலது மார்பை இடது கையாலும் இடது மார்பை வலது கையாலும் 2ம் 3ம் 4ம் விரல் தட்டை பகுதியால் சோதித்தல்.
- விரல்களால் கிள்ளிச்சோதிக்கவேண்டாம் அப்போது சாதாரண மார்பகங் களில் கூட கட்டி உள்ளது போல சந்தேகம் தரலாம்.
- வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்ட வடிவில் சோதித்தல்.
- கமக்கட்டுப்பகுதிகையும் சோதிக்கவும்.
- இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது திரவக்கசிவு உள்ளதா என அவதானிக்கவும்.
- ஏதாவது அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடவும்.

முற்றும்

அனுசரனை:-

வெங்கடேஸ்வரா காட்வெயர், கஸ்தூரியார் வீதி யாழ்ப்பாணம்.
சரவணா ரெக்ஸ்ரைல்ஸ் நல்லூர்
பிறின்ஸ் பார்மசி ஆஸ்பத்திரி வீதி யாழ்ப்பாணம்.
வனிக்கா மெடிக்கல்ஸ் யாழ்ப்பாணம்

உருவாக்கம்:-

யோ. கௌரிநேசன்

த. ஜெய்சுந்தர்

(30^{ஆம்} அணி, மருத்துவ பீடம், யாழ்ப்பாணம்)