



Dist-324-M

சென்னை கிழக்கு அரிமா சங்க மருத்துவ மையம்



நீரிழிவு நோய் விழிப்புணர்வு கையேடு

எண். 2/90, நஞ்சுண்டராவ் சாலை,
(மீன் மார்க்கெட் அருகில்),
நஞ்சம்பாக்கம், சென்னை 600115.
போன் : 73053 57278 /79041 25499

ஒவ்வொரு
புதன்கிழமைகளிலும்
நீரிழிவு நோய் மருத்துவம்
பார்க்கப்படும்.

Dr.B. சாந்தி, M.B.B.S., MD.,
பொது மருத்துவம்
மற்றும்
நீரிழிவு மருத்துவம்

உங்கள்
ஆரோக்கிய
தோழன்



ஆரோக்கியம்

அறிந்து செயல்படு... ஆரோக்கியமாக வாழ்...

நீரிழிவு நோய் (DIABETES MELLITUS)

அறிந்து கட்டுப்படுத்துவோம்... ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!



நீரிழிவை
நாம் கட்டுப்படுத்தினால்
அது நம்மை
கட்டுப்படுத்தாது!

இந்த இதழில்

- நீரிழிவு என்றால் என்ன?
- காரணங்கள் & அறிகுறிகள்
- உணவு வழிகாட்டி
- உடற்பயிற்சி திட்டம்
- சிக்கல்களும் தடுப்பும்



நீரிழிவு என்றால் என்ன?
வகைகள், காரணங்கள், அறிகுறிகள்



சரியான உணவு
சாப்பிடலாம்...
ஆனால்
சரியான முறையில்!



உடற்பயிற்சி
இந்த சர்க்கரை
கட்டுப்படுத்தும்
சிறந்த மருந்து



தினசரி பராமரிப்பு
சர்க்கரை பரிசோதனை,
மருந்துகள், காலமுறை
மருத்துவ பரிசோதனை

சிக்கல்கள்

கண், சிறுநீரகம்,
இதயம், நரம்புகள்...
எப்படி பாதுகாப்பதும்?



**பெண்கள் மற்றும்
நீரிழிவு**

கர்ப்பகால நீரிழிவு,
தறார்போன் மற்றும்
மற்றும் பராமரிப்பு



**குழந்தைகள்
மற்றும்
நீரிழிவு**

அறிகுறிகளை
அவர்களது
அறிவு எப்படி?



**புரளிகள்
மற்றும்
உண்மைகள்**

நீரிழிவு பற்றி
நாம் நம்பும்
தவறான நம்பிக்கை!



நினைவில் கொள்!



சரியான உணவு
சரியான நேரத்தில்



தினசரி
உடற்பயிற்சி



இரத்த சர்க்கரை
கட்டுப்பாடு



மனஅழுத்தம்
கட்டுப்பாடு



மருந்துகளை சரியாக
எடுத்துக்கொள்ளுதல்



சீரான வாழ்க்கை
நடை ஆய்வு



இன்று கட்டுப்பாடு... நாளை ஆரோக்கிய வாழ்வு!

நீரிழிவு நோய் (Diabetes Mellitus) என்றால் என்ன?

நம் உடலில் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (குளுக்கோஸ்) அளவு அதிகமாகி, அதை கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலைக்கு "நீரிழிவு நோய்" என்று பெயர், சாப்பிடும் உணவு உடலில் குளுக்கோஸாக மாறும். இதை செல்களுக்குள் கொண்டு செல்ல "இன்சலின்" என்ற ஹார்மோன் தேவை. இது கணையத்தில் (pancreas) உற்பத்தியாகிறது.

ஏன் வருகிறது?

நீரிழிவு நோய் முக்கியமாக இரண்டு காரணங்களால் வருகிறது:

1. **இன்சலின் போதுமான அளவு உற்பத்தி ஆகாதது - Type1** நீரிழிவில், கணையம் இன்சலினை உற்பத்தி செய்யாது (பொதுவாக நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு தவறாக கணையத் திசுவை தாக்குவதால்).
2. **இன்சலின் சரியாக வேலை செய்யாதது - Type 2** நீரிழிவில், உடல் இன்சலினை உற்பத்தி செய்தாலும், செல்கள் அதற்கு சரியாக பதிலளிக்காது (இன்சலின் resistance). இதுவே அதிகமாக காணப்படும் வகை.

யாருக்கு வரும் வாய்ப்பு அதிகம்?

- குடும்ப வரலாறு- பெற்றோர் / உடன்பிறப்புகளுக்கு நீரிழிவு இருந்தால் ஆபத்து அதிகம்
- அதிக எடை/பருமன்- குறிப்பாக பகுதியில் கொழுப்பு சேர்தல்
- உடற்பயிற்சி இல்லாமை - உட்கார்ந்தே இருக்கும் வாழ்க்கைமுறை
- தவறான உணவுப்பழக்கம் - அதிக சர்க்கரை, கொழுப்பு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
- வயது-45வயதுக்கு மேல் ஆபத்து அதிகரிக்கும் (Type 2)
- மன அழுத்தம் மற்றும் தூக்கக் குறைபாடு
- Type 1 பொதுவாக சிறுவயதிலேயே தொடங்கும்; Type 2 நடுத்தர / முதிர்வயதில் அதிகமாக வரும் (ஆனால் இப்போது இளைஞர்களுக்கும் வருகிறது).

சுருக்கமாக: உடலில் இன்சலின் இல்லாமல் அல்லது சரியாக வேலை செய்யாமல் இருந்தால், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரித்து நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. இது பரம்பரை, உணவுப் பழக்கம், உடல் எடை, வாழ்க்கை முறை போன்ற பல காரணிகளால் வருகிறது.



நீரிழிவு நோய் (Diabetes Mellitus) ஏற்படும் காரணங்கள்



உடலில் இன்சலின் குறைவாக சுரப்பதாலும் அல்லது இன்சலினின் செயல்பாடு குறைவதால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்கிறது.

நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் முக்கிய காரணங்கள்

1 மரபியல் காரணம்



- குடும்பத்தில் குதகை, தாய், சகோதரர், சகோதரி நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள்.
- 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஆதிக் அளவு.

2 அதிக உடல் எடை மற்றும் பருமன்



- உடலில் கொழுப்பு சேதம் அதிகமாக நேரப்படுகிறது.
- குறிப்பாக வயிற்றுப் பகுதியில் கொழுப்பு (Visceral fat) இருப்பது.

3 உடல் உழைப்பு குறைவு



- உடற்பயிற்சி இல்லாமை.
- நீண்ட நேரம் அமர்ந்தபடி வேலை செய்வது.
- உடல் இயக்கமின்மை.

4 தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கம்



- அதிகமாக கார்போஹைட்ரேட், சர்க்கரை, கொழுப்பு உள்ள உணவுகள்.
- குளிர்ந்த பானங்கள், பேக்கரி பொருட்கள், பானம், ஃபுட்ட், அதிகம் உட்கொள்வது.

5 வயது அதிகரிப்பு



- வயது ஆக ஆக நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.
- 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஆதிக் அளவு.

6 மன அழுத்தம் மற்றும் தூக்கமின்மை



- தீவிரமான மன அழுத்தம் இன்சலின் செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது.
- உயிர்வாழ்வு தூக்கம் இல்லாமை.

7 ஹார்மோன் மாற்றங்கள்



- கர்ப்ப கால நீரிழிவு (Gestational Diabetes).
- பாலிஸ்டிக் ஒவரி சிண்ட்ரோம் (PCOS).
- ஹைபர்டிரோகார்பிடோ, குக்னீராக ஹார்மோன் கோளாறுகள்.

8 பிற மருத்துவ காரணங்கள்



- கண்பை எரிப்பி நோய்கள் (Pancreatitis).
- ஸ்பிரூட்டி நோய் கிடைக்கிறது.
- அதிக நீர்ச்சி அழுத்தம், கொழுப்பு அதிகரிப்பு (High BP, High Lipids).

9 புகைப்பழக்கம் மற்றும் மது பழக்கம்

- புகைப்பிடித்தல் இன்சலின் எதிர்ப்பை (Insulin resistance) அதிகரிக்கிறது.
- மது அளவில் அருந்துவது கல்லீரல் நோய்களை ஏற்படுத்தும்.



10 கர்ப்பமாக இருந்த தாய்மார்களுக்குப் பிறந்த குழந்தைக்கு அதிக ஆபத்து



- கர்ப்பகால நீரிழிவு இருந்த தாய்மார்களுக்குப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு எதிர்காலத்தில் நீரிழிவு நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

தடுப்பு முறைகள்

- ✓ எத்தனை உணவு பழக்கம் நான் நோய் உட்பட்டிருக்கிறேன் (30 நிமிடம்)
- ✓ உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- ✓ மன அழுத்தத்தை குறைத்தல்
- ✓ நேரப்படி உணவு
- ✓ புகை, மது தவிர்த்தல்
- ✓ வழக்கமான பரிசோதனை செய்து கொள்வது



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை தான் நீரிழிவு நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு!

இன்றே மாற்றம் செய்ய! நாளை ஆரோக்கியமாக வாழ்!

நீரிழிவு நோயாளிகளின் வாழ்க்கை முறை (Lifestyle of Diabetes Patients)

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மிகவும் அவசியம், சரியான உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி மற்றும் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் இரத்தச் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தி, நீண்டகால சிக்கல்களைத் தடுக்க முடியும்.

வாழ்க்கை முறைக்கான முக்கிய வழிமுறைகள்:

- **சமச்சீர் உணவு:** முழுத் தானியங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் (அளவோடு), பருப்பு வகைகள் மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- **தினசரி உடற்பயிற்சி:** தினமும் குறைந்தது 30-45 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி அல்லது மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- **உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்:** ஆரோக்கியமான உடல் எடையை பராமரிப்பது இன்சலின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும்.

- **மருந்துகளை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்:** மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகள் அல்லது இன்சுலினை சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்துங்கள்.
- **இரத்தச் சர்க்கரை பரிசோதனை:** மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி இரத்தச் சர்க்கரை மற்றும் HbA1c பரிசோதனைகளை முறையாகச் செய்யுங்கள்.
- **போதுமான தண்ணீர் குடியுங்கள்:** உடலின் நீர்ச்சத்தை பராமரிக்க தினமும் போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்துங்கள்.
- **புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மதுபானத்தைத் தவிருங்கள்:** இவை நீரிழிவின் சிக்கல்களை அதிகரிக்கும்.
- **போதுமான தூக்கம் மற்றும் மன அழுத்தக் கட்டுப்பாடு:** தினமும் 7- 8 மணி நேரம் தூங்கவும்; யோகா, தியானம் போன்றவற்றை மேற்கொள்ளவும்.
- **பாத பராமரிப்பு:** தினமும் பாதங்களைச் சுத்தமாக வைத்துப் புண்கள் அல்லது காயங்கள் உள்ளனவா என்று பரிசோதிக்கவும்.

- வழக்கமான மருத்துவ பரிசோதனை: கண், சிறுநீரகம், இதயம் மற்றும் பாத பரிசோதனைகளை காலம்தோறும் செய்து கொள்ளுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

“ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை + சீரான உணவு
+ உடற்பயிற்சி + மருந்துகளை முறையாகப் பின்பற்றுதல்
= நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் சிறந்த வழி



நீரிழிவு நோயாளிகளின் வாழ்க்கை முறை



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுவதன் மூலம் இரத்தச் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தி, நீண்டகால சிக்கல்களை தடுக்கலாம்.

கட்டுப்பாடு இன்றி ஆரோக்கியமான நான!

1 சமச்சீர் உணவு

முழுத் தானியங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் (அளவோடு), பருப்பு வகைகள் மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.



2 தினசரி உடற்பயிற்சி

தினமும் குறைந்தது 30-45 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி அல்லது மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.



10 வழக்கமான மருத்துவ பரிசோதனை

கண், சிறுநீரகம், இதயம் மற்றும் பாத பரிசோதனைகளை காலம்தோறும் செய்து கொள்ளுங்கள்.



நீரிழிவை கட்டுப்படுத்தும் 10 பொற்குறிகள்



3 உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

ஆரோக்கியமான உடல் எடையை பராமரிப்பது இன்குலின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும்.



9 பாத பராமரிப்பு

தினமும் பாதங்களைச் சத்தவாக வைத்துப் புண்கள் அல்லது காயங்கள் உள்ளனவா என்று பரிசோதிக்கவும். சரியான காலணி அணிபுங்கள்.



4 மருந்துகளை தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகள் அல்லது இன்குலின் சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்துங்கள்.



8 போதுமான தூக்கம் மற்றும் மனஅழுத்தக் கட்டுப்பாடு

தினமும் 7-8 மணி நேரம் தூங்கவும். யோகா, தியானம், ஆயுர்வேத மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவற்றை மேற்கொள்ளவும்.



5 இரத்தச் சர்க்கரை பரிசோதனை

மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி இரத்தச் சர்க்கரை மற்றும் HbA1c பரிசோதனைகளை முறையாகச் செய்யுங்கள்.



7 புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மதுபானத்தைத் தவிர்க்குங்கள்

இவை இரத்தச் சர்க்கரைகளை சேதப்படுத்தி, நீரிழிவின் சிக்கல்களை அதிகரிக்கும்.



6 போதுமான தண்ணீர் குடிப்புகள்

உடலின் நீர்ச்சத்தை பராமரிக்க தினமும் 8-10 லட்னர் தண்ணீர் அருந்துங்கள்.



ஏன் இந்த வாழ்க்கை முறை அவசியம்?



இரத்தச் சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் இடமும்



நீண்டகால சிக்கல்களைத் தடுக்கலாம்



இதயம் மற்றும் இரத்தக்குழாய் நோய்களின் அபாயம் குறையும்



உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் மனநிலை மேம்படும்

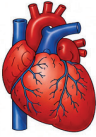


சமூகப்பான் வாழ்க்கை வாழலாம்



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை + சீரான உணவு + உடற்பயிற்சி + மருந்துகளை முறையாகப் பின்பற்ற்தல் = நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் சிறந்த வழி.





சர்க்கரை நோயாளிகளில் இதய நோய்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன?



அதிக சர்க்கரை
(உயர்ந்த ரத்த சர்க்கரை)
ஏற்றால்
ரத்தத்தில்
சர்க்கரை அளவு
அதிகமாக இருப்பது.

சர்க்கரை நோய் (Diabetes Mellitus) என்பது உடலில் ரத்தத்தில் உள்நுள் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருப்பது ஆகும். இந்த உயர்ந்த சர்க்கரை (அதிக சர்க்கரை) ரத்த நாளங்கள், நரம்புகள் மற்றும் L வ உறுப்புகளை மெதுவாக சேதப்படுத்துகிறது. இதனால் இதய நோய்கள் உருவாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

அதிக சர்க்கரை எவ்வாறு இதய நோய்களுக்கு காரணமாகிறது?



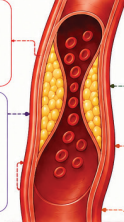
1 ரத்த சர்க்கரை அதிகரிப்பு (Hyperglycemia)
ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவாக இருந்தால், ரத்த நாளங்களின் உள்மண்டலம் (Endothelium) சேதமடைகிறது.



2 கடைசி புரதப் பொருட்கள் (AGEs) அதிகரிப்பு (Advanced Glycation End Products)
அதிக சர்க்கரை, புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்புகளுடன் சேர்ந்து AGEs எனப்படும் தீவிர விளைவினாலும் பொருட்களை உருவாக்குகிறது. இவை ரத்த நாளங்களை கடினமாக்க மற்றும் சுருக்கச் செய்கின்றன.



3 ஆக்ஸிடைட்டிவ் ஸ்ட்ரெஸ் (Oxidative Stress)
அதிக சர்க்கரை காரணமாக அதிகரித்த ஸ்ட்ரெஸ் உருவாகி, செல்களுக்கு சேதம் ஏற்படுகிறது. இதனால் அழற்சி மற்றும் ரத்த நாள சேதம் அதிகரிக்கிறது.



இவை அனைத்தும் ரத்த நாளங்களில் அடைப்பு (Atherosclerosis) ஏற்படுத்தி, இதயத்திற்கு ரத்த ஓட்டம் குறைப்பை செய்யு. இதய நோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.



4 அழற்சி (Inflammation)
உயர்ந்த சர்க்கரைமூலம் உடலில் தொடர்ந்து அழற்சி (Inflammation) ஏற்படும். இது ரத்த நாள கவர்களையும் சேதப்படுத்துகிறது.



5 கொழுப்பு சத்து கோளாறு (Dyslipidemia)
சர்க்கரை நோயாளிகளில் LDL (கெட்ட கொழுப்பு) அதிகரித்து, HDL (நல்ல கொழுப்பு) குறைகிறது. இது கொழுப்பு ரத்த நாளங்களில் படிந்து அடைப்பு உருவாகும்.



6 இன்ஸூலின் எதிர்ப்பு மற்றும் ஹர்மோன் மாற்றங்கள் (Insulin Resistance)
உடல் இன்ஸூலின் சரியாக பயன்படுத்த முடியாமல் போகிறது. இதனால் ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, சர்க்கரை ஆகியவை கட்டுப்பாட்டை இழந்து இதய நோய் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

இதய நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும் நிலைகள்



அடர்த்தியான ரத்த நாள அடைப்பு (Atherosclerosis)



மாரடைப்பு (Heart Attack)



மூளைக்குத் தடை (Stroke)



இதய செயலிழப்பு (Heart Failure)



கால்கில் ரத்த நாளம் (Peripheral Artery Disease)

நிலைகளில் கொள்ளுங்கள்!



- ♥ அதிக சர்க்கரை அளவுடைய ரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்துகிறது.
- ♥ சிறிய மாற்றங்கள் - பெரிய பாதுகாப்பை தரும்.
- ♥ மருத்துவரின் ஆலோசனையை பின்பற்றி மருந்துகளை முறையாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ♥ இன்று நல்ல பழக்கங்கள் - நாளம் ஆரோக்கியமான இழும்.

இதய நோய்களைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?



- 10 ரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தவும் (HbA1c < 7%)
- 11 ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தவும் (< 130/80 mmHg)
- 12 கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தவும் (LDL < 70 mg/dL)*
- 13 புகைப்பிடிப்பதை முழுவதும் நிறுத்தவும்
- 14 தினமும் குறைந்தது 30-45 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்வதும்
- 15 ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கத்தை கடைப்பிடிக்கவும்
- 16 உடல் எடையை இயல்பான அளவிலேயும்
- 17 மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும், பொதுவான தூக்கம் எடுக்கவும்
- 18 மருந்துகள் கூடும் மருந்துகளை முறையாக எடுத்துக்கொள்ளவும்
- 19 வழக்கமான பரிசோதனைகள் செய்வதும்
- 20 கொழுப்பு, ECG, சிறுநீரக செயல் செயல்பாடு முதலியனவும்

இதய பாதுகாப்பிற்கான 'ABCDE' முறை

- A - A1c: ரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு
- B - Blood Pressure: ரத்த அழுத்த கட்டுப்பாடு
- C - Cholesterol & Cigarette: கொழுப்பு கட்டுப்பாடு, புகைப்பிடிப்பதை தவிர்த்தல்
- D - Diet & Diabetes Medicines: சரியான உணவு மற்றும் மருந்துகள்
- E - Exercise: தினசரி உடற்பயிற்சி



சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால் - இதயம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்!
இன்றே நல்ல பழக்கங்களைத் தொடங்குங்கள்!

சர்க்கரை நோயாளிகளில் (Diabetes Mellitus) இதய நோய்களைத் தடுப்பது எப்படி?

பின்பற்ற வேண்டியது

- ரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு
- இரத்த அழுத்தம்
- கொழுப்பு (LDL) கட்டுப்பாடு
- புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்
- உடற்பயிற்சி
- ஆரோக்கியமான உணவு
- உடல் எடை கட்டுப்பாடு
- போதுமான தூக்கம்
- மன அழுத்தம் குறைத்தல்
- மருந்துகளை முறையாக உட்கொள்ளுதல்
- வழக்கமான பரிசோதனைகள்

இலக்கு / செய்ய வேண்டியது

- HbA1c <7% (மருத்துவர் அறிவுறுத்தலின்படி)
- < 130/80 mmHg
- LDL <70 mg/dL (அதிக ஆபத்து உள்ளவர்களுக்கு)
- முழுமையாக தவிர்க்க வேண்டும்

- தினமும் 30-45 நிமிடம், வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 நிமிடம்
- காய்கறி, பழம், முழுத்தானியம், பருப்பு
- BMI 18.5-24.9 kg/m²
- 7-8 மணி நேரம்
- யோகா, தியானம், நடைப்பயிற்சி
- மருத்துவர் கூறியபடி
- HbA1c, Lipid Profile, Kidney Function, ECG

இதனால் கிடைக்கும் நன்மை

- இதய நோய் அபாயம் குறையும் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் தடுக்கப்படும்
- இரத்த நாள அடைப்பு குறையும்
- இதய நோய் அபாயம் மிகவும் குறையும்
- இதய ஆரோக்கியம் மேம்படும்
- கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை கட்டுப்படும்
- இதய சுமை குறையும்
- ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரை கட்டுப்படும்
- இதய நலம் பாதுகாக்கப்படும்
- சிக்கல்கள் தடுக்கப்படும்
- நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியலாம்

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய 5 பொன்மொழிகள்

“ABCDE” முறை

- A → A1c (சர்க்கரை கட்டுப்பாடு)
- B → Blood Pressure (இரத்த அழுத்தம்)
- C → Cholesterol & Cigarette (கொழுப்பு கட்டுப்பாடு, புகைப்பிடிக்க வேண்டாம்)
- D → Diet&Diabetes Medicines (சரியான உணவு மற்றும் மருந்துகள்)
- E → Exercise (தினசரி உடற்பயிற்சி)

முக்கிய செய்தி: சர்க்கரை நோயாளிகள் ரத்த சர்க்கரை, இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு ஆகியவற்றை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொண்டு, புகைப்பிடிப்பதை தவிர்த்து, ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் தினசரி உடற்பயிற்சியை பின்பற்றினால் இதய நோய்களின் அபாயத்தை கணிசமாகக் குறைக்கலாம்.



சர்க்கரை நோயாளிகள் என்ன சாப்பிட வேண்டும்?



சரியான உணவு – சர்க்கரை கட்டுப்பாடு! ஆரோக்கியமான வாழ்வு!

சமநிலையான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும்
மருத்துவரின் ஆலோசனை – சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டின் ரகசியம்.



சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள்

1. முழுதானியங்கள்



- கம்பு, ராசி, கேழ்வரகு
 - குளு கோதுமை
 - ஓட்ஸ், பார்லி
 - பழுப்பு அரிசி (பிரவுன் ரைஸ்)
- நார்ச்சத்து அதிகம் –
சர்க்கரை மட்டம் உடனே உதவும்.

2. பருப்பு வகைகள்



- பச்சிட்டுபருப்பு, துவாரப்பருப்பு
 - கொள்ளைக்கடலை
 - கரளாணி, அரைக்காய்
 - சோயபீன்
- புரதச்சத்து அதிகம் –
நீண்ட நேரம் பசி எடுக்காது.

3. காய்கறிகள்



- பச்சை கீரைகள் (முருங்கை, பச்சை, கீரை வகைகள்)
 - நீர்க்காய்கள், சுரைக்காய், குடமிளகாய், பீன்ஸ், கோகோ
 - வெள்ளரி, தக்காளி
- நார்ச்சத்து, வைட்டமின், கனிமங்கள்
நிறைந்தவை – சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டும்.

4. பழங்கள் (அளவுடன்)



- கொம்பா, ஆப்பிள், பப்பாய்
 - மதுரை, ஆரஞ்சு, சீதாபழம்
 - பேரீச்சம்
- விட்டமின், ஆண்டிஆக்சிடன்ட்
திறந்தவை.

5. ஆரோக்கியமான புரதம்



- மீன் (வார்த்திற்கு 2-3 முறை)
 - ஓட்டை (வெள்ளைக்கரு)
 - பக்னீர் (குறைந்த கொழுப்பு)
 - சோய தானியங்கள்
- உடல் தசைகளை பாதுகாக்கும்.

6. நல்ல கொழுப்புகள்



- பாதாம், வாஸ்ட், ஆலிவிதை
 - ஆலிவ் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய்
 - வெண்ணெய்க்கு பதிலாக நல்ல எண்ணெய்கள்
- இதய ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்.

7. பால் மற்றும் தயிர்



- குறைந்த கொழுப்பு பால்
 - தயிர், மொர்
- எலும்புகளை பலப்படுத்தும்,
செரிமானத்திற்கு உதவும்.

8. தண்ணீர்



- தினமும் 2.5 – 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும்.
 - சர்க்கரை இல்லாத நெறப்பல், பச்சை தேநீர் குடிக்கலாம்.
- உடலை நீரேற்றமாக வைத்து,
சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவும்.



தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. சர்க்கரை மற்றும் இனிப்புகள்



- கேக், மிட்டாய், டீஸை
 - ஜாம்ஸ்பி, இனிப்பு பானங்கள்
 - பீன்ஸ், பாக்ஸாடா போன்றவை
- சர்க்கரை திடீரென உயர்க் காரணம்.

2. எலத மற்றும் கத்திரிக்காய்க்கட்ட தானியங்கள்



- வெண்ணெய் ரொட்டி, நுழைல்
 - பீன்ஸை, பிரேட்டை, பூரி
- நார்ச்சத்து குறைவு –
சர்க்கரை வேகமாக உயரும்.

3. அதிக எண்ணெய், வறுத்த உணவுகள்



- பீன்ஸை, டீஸை, சிம்ஸ்
- தீப் ஃபாஸ்ட் உணவுகள்
- எடை அதிகரிப்பு மற்றும் இதய நோய் அபாயம்.

4. அதிக கொழுப்பு உணவுகள்



- வெண்ணெய், கிரீஸ், சீஸ்
- கொழுப்பு திறந்த இனசுரீசி கொழுப்பு அதிகரிப்பு – இதய நோய் அபாயம்.

5. மது மற்றும் புகைப்பிடித்தல்



- மதுபானங்கள்
 - புகைப்பிடித்தல்
- சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டை
கெடுக்கும்.

உணவு பழக்க வழக்கத்திற்கான முக்கிய குறிப்புகள்



- ✓ நான் முழுதும் சிறு அளவு உணவுகளை 5-6 முறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ அதிக பசி எடுக்காமல், நேரத்திற்கு உணவு எப்பிடுங்கள்.
- ✓ காய்கறிகள் மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை அதிகமாக தேர்வு செய்யவும்.
- ✓ உப்பு மற்றும் சர்க்கரை அளவை குறைக்கவும்.
- ✓ வழக்கமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- ✓ உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை பின்பற்றுங்கள்.



சரியான உணவு + உடற்பயிற்சி + மருந்து = சர்க்கரை கட்டுப்பாடு + நீண்ட ஆயுள்!



சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான பொது ஆலோசனைகள்



இன்று கட்டுப்பாடு... நாளை ஆரோக்கு!



சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த 10 முக்கிய வழிகள்

-  மருத்துவனை தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். மருத்துவர் கூறியபடி மாத்திரை / இயற்கையின் தவறாமல், சரியான நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
-  இரத்தச் சர்க்கரையை பரிசோதியுங்கள். வீட்டில் அல்லது மருத்துவமனையில் தவறாமல் இரத்தச் சர்க்கரையை சரிப்படுத்துங்கள்.
-  சரிவிகித உணவு உண்புங்கள். காய்கறி, கீரை, பருப்பு, முழுதானியங்கள், பழங்கள் அதிகம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இனிப்பு, எண்ணெய் உணவுகளை குறைக்கவும்.
-  தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் வேகமாக நடப்பது உடனுக்கு மிகவும் நல்லது.
-  போதுமான தண்ணீர் குடிப்பது நாளாக 8-10 டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பது உடனுக்கு நல்லது.
-  புறக்கண்டால் மற்றும் மதுவை தவிர்க்கவும். இவை இரத்த நாளங்களை பாதித்து complications ஏற்படுத்தும்.
-  தினமும் உங்கள் கால்களை பராமரிப்புகள். கால்களை கத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவும். காயம், பிளவு, சிவப்பு, வீக்கம் ஆகியவை உள்தா பார்க்கவும்.
-  இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பை கட்டுப்படுத்துங்கள். ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு அளவு அதிகமாக இருந்தால் இதயம் மற்றும் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும்.
-  ஆண்டுதோறும் கண் பரிசோதனை செய்யுங்கள். கண்களில் மாற்றம் இருந்தால் பார்வை பாதிப்பு ஏற்படலாம். ஆரம்பத்திலேயே கண்பரிகாரங்கள்.
-  போதுமான தூக்கம் மற்றும் மனஅழுத்தக் கட்டுப்பாடு. தினமும் 7-8 மணி நேரம் தூங்குங்கள். போகா, தியானம், ஸ்பாஸ் பயிற்சி போன்றவை மனஅழுத்தத்தை குறைக்கும்.

ஆரோக்கியமான உணவு - உங்கள் நாள உங்கள் கையில்



- அரை தட்டு - காய்கறிகள் மற்றும் கீரை
- கால் தட்டு - பூர்தா (பருப்பு, உடலை, பவது, முட்டை, பீன், சோய்)
- கால் தட்டு - முழுதானியங்கள் (கம்பு, சோளம், கேவலாரு, brown rice)
- சிறிதளவு பழங்கள்
- குறைந்த எண்ணெய், உப்பு, சர்க்கரை
- நாள்செத்து அதிகம் உண்ண உணவு
- நேரத்தியான அளவில் சாப்பிடுங்கள்.

சிறுநீர் அளவில், அடிக்கடி, சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுங்கள்.

இலக்கு மதிப்புகள் (பொதுவான வழிகாட்டுதல்)

	காலை வெறும் வயிற்றில் இரத்தச் சர்க்கரை	80 - 130 mg/dL
	உணவுக்குப் பிறகு (2 மணி நேரம்) இரத்தச் சர்க்கரை	< 180 mg/dL
	HbA1c	< 7%
	இரத்த அழுத்தம்	< 130/80 mmHg
	கொலஸ்ட்ரால் (LDL)	< 100 mg/dL

*மருத்துவர் தனிப்பட்ட அளவளவில் இலக்கு மதிப்புகளை மாற்றலாம்.

உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டிய அறிவுறுங்கள்

- மிகவும் அதிகமாக (> 300 mg/dL) அல்லது மிகவும் குறைவாக (< 70 mg/dL) சர்க்கரை.
- அதிக தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர், மிகுந்த சோர்வு, வாந்தி, மயக்கம்.
- பார்வை மங்குதல் அல்லது திரி பார்வை மாற்றம்.
- மரபு வலி, முச்சுத்தினாலும் உங்கள் மருந்து, சர்க்கரை நடப்பதில் சிரமம்.
- காலில் காயம், சிவப்பு, வீக்கம், சீழ், அல்லது ஆதரவு புண்.
- காய்ச்சல், தொற்றை, துர்நாற்றம், உடல் நலக்குறைவு.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- ✓ உடனடி சிகிச்சைகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✓ உணவை தவிர்க்காதீர்கள்.
- ✓ மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் மருந்து திறத்ததற்காக.
- ✓ நீங்கள் எங்கே சென்றாலும் உங்கள் மருந்து, சர்க்கரை பரிசோதனை கருவி, Diabetes ID Card உடன் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✓ குடும்பத்தினருடன் ஒத்துழைத்து உங்கள் நோயை கட்டுப்படுத்துங்கள்.



கால்கள் பாதுகாப்பு - தினமும் கவனியுங்கள்

- தினமும் கால்களை கத்தம் செத்து, நன்றாக துடைத்து உலர்த்தவும்.
- வறட்சியைக் குறைக்க மயங்குதல் பின்பற்றவும். நகங்களுக்கு இடையில் அல்ல.
- தினமும் கால்கள், பிளவு, சிவப்பு, வீக்கம் உள்தா பார்க்கவும்.
- நகங்களை நேராக வெட்டி, குறுகியதாக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- எப்போதும் கால்களில் அலரிடவும். வெறும் காலில் நடக்காதீர்கள்.
- ஏதேனும் மாற்றம் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துவோம்... ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்வோம்!



மருந்து



உணவு



உடற்பயிற்சி



பராமரிப்பு



மனஅழுத்தக் கட்டுப்பாடு





சர்க்கரை நோயாளிகளின் பல் மற்றும் ஈறு பராமரிப்பு

ஆரோக்கியமான பல் – ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை



ஏன் முக்கியம்?

- சர்க்கரை நோயில் ஈறுகளில் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.
- ஈறுகள் சிவத்தல், வீக்கம், இரத்தம் வதல், பல் ஆட்டம் போன்ற பிரச்சினைகள் வரலாம்.
- வாய் தொற்று அதிகமானால் சர்க்கரை கட்டுப்பாடு கடினமாகும்.
- நல்ல வாய் சுகாதாரம் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தவும் உதவும்.



தினசரி செய்ய வேண்டியவை

- நாளுக்கு 2 முறை (காலை & இரவு) பல் துலக்கவும்.
- உணவு துகள்களை நீக்க தினமும் ஒரு முறை பந்துரு அல்லது இன்டர்-டென்டல் கிளீனர் பயன்படுத்தவும்.
- நாந்தோறும் நாக்கை கிளீனராகரால் துடைக்கவும்.
- மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மவுத் வாஷ் பயன்படுத்தலாம்.
- சத்தான உணவு உண்ணுங்கள். வைட்டமின் C திறந்த பழங்கள், காய்கறிகள் சேர்க்கவும்.
- நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை பல் மருத்துவரை சந்தித்து பரிசோதனை செய்யவும்.

செய்யக் கூடாதவை

- அதிக சர்க்கரை & இனிப்பு உணவுகள் அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டாம்.
- புகைபிடித்தல், மதுபானம் தவிர்க்கவும்.
- பல் துலக்காமல் படுக்க செல்ல வேண்டாம்.
- கடின பொருட்களை (பனிக்கட்டி, பென்சில் முட்டை, முந்திரி ஒடு) கடிக்க வேண்டாம்.
- வலி இருந்தால் அலட்சியம் செய்ய வேண்டாம்.



பல் துலக்கும் சரியான முறை

1. பல்வின் வெளிப்புறத்தை மேலிருந்து கீழாக வெறுமனே துலக்கவும்.
2. பல்வின் உள்முனையை கிதிருந்து வெளே துலக்கவும்.
3. பல்வின் கடிப்பப் பகுதியை முன்னும் பின்னும் துலக்கவும்.
4. முன்வக்கவின் உள்முனையை பகுதியை செங்குத்தாக துலக்கவும்.
5. நாக்கை கிளீனரால் துடைக்கவும்.
6. குறைந்தது 2 நிமிடம் பல் துலக்கவும்.

உடனே பல் மருத்துவரை அணுக வேண்டிய அறிகுறிகள்

- ஈறுகளில் இரத்தம் வதல்
- ஈறு சிவத்தல், வீக்கம்
- பல் ஆட்டம்
- பல் வலி
- வாய் துர்நாறும் தீவிரம்
- ஈறுகளில் பூன் அல்லது தொற்று
- உணவு மென்றால் வலி
- வாய் உலர்வு

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான சிறப்பு குறிப்புகள்

- சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்.
- HbA1c அளவை 7% க்குள் வைத்திருப்பது நல்லது.
- தீர் குறாவு (Dry mouth) இருந்தால் தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கவும்.
- ஈறு நோய் (Gum disease) இருந்தால் சர்க்கரை அதிகரிக்கும்.
- காயம்/தொற்று இருந்தால் விரைவில் சிகிச்சை பெறுங்கள்.



பல் மற்றும் ஈறுகளுக்கு நல்ல உணவுகள்

- பச்சை காய்கறிகள்
- பழங்கள்
- முந்திரி, பதாம்
- பால், தயிர், பன்னீர்
- கேரட்
- தண்ணீர்



நினைவில் கொள்ளுங்கள்

“நான் தோறும் பல் துலக்குவேன்... ஈறுகளை பாதுகாப்போம்... சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துவேன்... மிகச்சரியான புன்னகையுடன் வாழ்வேன்!”



- ✓ பல் துலக்கு
- ✓ சர்க்கரை கட்டுப்படுத்து
- ✓ பல் மருத்துவரை சந்தி
- ✓ ஆரோக்கிய புன்னகையை பெறு



சர்க்கரை நோயில் கண்களை எப்படி பாதுகாப்பது?

உங்கள் பார்வை - உங்கள் பொறுப்பு



ஏன் கவனிக்க வேண்டும்?

- சர்க்கரை அதிகமானால், கண்களின் சிறிய இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படும்.
- இதனால் பார்வை மங்கல், கண் பாதிப்பு அல்லது பார்வை இழப்பு ஏற்படலாம்.
- ஆரம்பத்தில் அறிகுறி தெரியாமல் இருக்கலாம்.
- ஆகையால், வழக்கமான பரிசோதனை அவசியம்.



தினசரி கவனிப்பு



கண்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
துளி, புகை, மாக ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கவும்.



கண் உலர்ச்சி இருந்தால், மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி கண் சொட்டு மருந்து பயன்படுத்தலாம்.



கண்களை கைகளால் தேய்க்காதீர்கள்.



வெளியில் செல்லும் போது சூரிய ஒளிக்கான கண்ணாடி (UV பாதுகாப்பு) அணியுங்கள்.



மொபைல், கம்ப்யூட்டரை அதிக நேரம் பார்ப்பதை குறைக்கவும்.
20-20-20 விதி: 20 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை,
20 அடி தூரத்தில் உள்ள பொருளை 20 விநாடி பாருங்கள்.



போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும்.

கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும்



இரத்த சர்க்கரை அளவை இலக்குக்கு உட்படுத்துங்கள்.



இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துங்கள்.



கொழுப்பின் அளவை (Cholesterol) கட்டுப்படுத்துங்கள்.



உடல் எடையை சீராக வைத்திருங்கள்.



தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.



ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுங்கள்.



புகைபிடித்தலும், மது அருந்துதலும் தவிர்க்கவும்.

உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டிய அறிகுறிகள்



- பார்வை மங்குதல்
- திடீரென பார்வை குறைதல்
- ஒளிவட்டம், புளிகள் (floaters) தெரிதல்
- கண் வலி அல்லது சிவப்பு
- வண்ணக்கண்ப் பார்ப்பதில் குழப்பம்
- விளக்கின் சற்றிலும் வளைபம் தெரிதல்
- காயம் அல்லது ஏதேனும் மாற்றம்



வழக்கமான கண் பரிசோதனை



சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்கள் ஆண்டிற்கு ஒருமுறை கண் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

ஏற்கனவே கண் பாதிப்பு உள்ளவர்கள், மருத்துவர் கூறியபடி அடிக்கடி பரிசோதனை செய்யவும்.

முக்கிய பரிசோதனைகள்



ரெட்டினா பரிசோதனை



OCT (கண் ஸ்கேன்)



கண் அழுத்தம் பரிசோதனை



கட்டரக்ட் பரிசோதனை

நினைவில் கொள்ளுங்கள்



கண் பாதிப்பு ஆரம்பத்தில் அமைதியாக இருக்கும்.



ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்தால் சிகிச்சை எளிது.



நேரத்தில் பரிசோதனை - பார்வையை பாதுகாப்பது!



கண் ஆரோக்கியத்திற்கான 5 தங்க விதிகள்

1



சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துங்கள்.

2



அழுத்தம் & கொழுப்பை கட்டுப்படுத்துங்கள்.

3



தினமும் வழக்கமான கண் பரிசோதனை பெறுங்கள்.

4



ஆரோக்கியமான உணவு & உடற்பயிற்சி பின்பற்றுங்கள்.

5



கண்களை பாதுகாத்து வைப்புகள்.

இன்று பார்த்துக் கொண்டால்... நாளை பார்வை பாதுகாப்பாகும்!



உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

அறிமுகம்

உடல் ஆரோக்கியமாகவும் மனம் உற்சாகமாகவும் இருக்க உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமான ஒரு செயலாகும்.

இன்றைய வேகமான வாழ்க்கை முறையில் பலர் நீண்டநேரம் அமர்ந்து வேலை செய்கிறார்கள். இதனால் உடல் பருமன், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

இவ்வாறான நோய்களைத் தடுக்கவும், உடலின் செயல்திறனை மேம்படுத்தவும் உடற்பயிற்சி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

உடற்பயிற்சி என்பது வெறும் உடலை அசைப்பது மட்டுமல்ல; அது உடல், மனம் மற்றும் சமூக நலனை மேம்படுத்தும் ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை முறையாகும்.

தினமும் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்தால் பல்வேறு நன்மைகளைப் பெற முடியும்.

உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

அறிமுகம்

உடல் ஆரோக்கியமாகவும் மனம் உற்சாகமாகவும் இருக்க உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமான ஒரு செயலாகும். இன்றைய வேகமான வாழ்க்கை முறையில் பலர் நடை நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்கிறார்கள். இதனால் உடல் பருமன், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறான நோய்களைத் தடுக்கவும், உடலின் செயல்திறனை மேம்படுத்தவும் உடற்பயிற்சி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உடற்பயிற்சி என்பது வெறும் உடலை அசைப்பது மட்டுமல்ல; அது உடல், மனம் மற்றும் சமூக நலனை மேம்படுத்தும் ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை முறையாகும். தினமும் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்தால் பல்வேறு நன்மைகளைப் பெற முடியும்.



உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்



உடற்பயிற்சி உடலின் தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது. தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தால் உடலின் இரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெறும். இதயத்தின் செயல்பாடு மேம்பட்டு இதய நோய்களின் அபாயம் குறைகிறது. மேலும், உடலில் தேவையற்ற கொழுப்புகள் குறைந்து உடல் எடை கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ளதாகும். இது இரத்த சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. மேலும், உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைந்து உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் கறுசுறுப்பாக இருப்பதுடன், அன்றாட வேலைகளை எளிதாக்கி செய்ய முடிகிறது.

உடல் நலத்துடன் சேர்ந்து மனநலத்திற்கும் உடற்பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது. மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் கவலை போன்ற பிரச்சினைகளை குறைக்க இது உதவுகிறது. உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உடலில் என்டர்ஜின் (Endorphin) எனப்படும் மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. இதனால் மனம் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கும்.

உடற்பயிற்சியின் வகைகள்

உடற்பயிற்சியில் பல வகைகள் உள்ளன. நடைப்பயிற்சி, ஓட்டப்பயிற்சி, நீச்சல், ஊக்கிள், ஓட்டைல், யோகா, தியானம், உதரகட்டு பயிற்சி போன்றவை பொதுவாக மக்கள் மேற்கொள்ளும் பயிற்சிகளாகும்.

நடைப்பயிற்சி மிகவும் எளிமையானதும் அனைவருக்கும் ஏற்றமான உடற்பயிற்சியாகும். தினமும் காலை அல்லது மாலை நேரத்தில் 30 முதல் 45 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி செய்தால் நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம்.

யோகா உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிப்பதுடன் மன அமைதியையும் தருகிறது. கவாட்சு பயிற்சிகள் நுரையீரலின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகின்றன. அதே சமயம், ஓட்டப்பயிற்சி மற்றும் ஊக்கிள் ஓட்டைல் போன்றவை இது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் சிறந்த பயிற்சிகளாகக் கருதப்படுகின்றன.



நடைப்பயிற்சி

ஓட்டப்பயிற்சி

நீச்சல்



ஊக்கிள் ஓட்டைல்



யோகா



உதரகட்டு பயிற்சி

மாணவர்களுக்கும் உடற்பயிற்சிக்கும் உள்ள தொடர்பு



மாணவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமானது. இது உடல் வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவதோடு மனதில் கலவியில் கவலை செலுத்தும் திறனையும் அதிகரிக்கிறது. விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் மாணவர்கள் ஒழுக்கம், நேர மேலாண்மை மற்றும் குழு ஒழுமைப்பாடு போன்ற நல்ல பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

உடற்பயிற்சி நிகழ்வாற்றலை மேம்படுத்துவதால் பாடங்களை எளிதில் கற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது. பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளில் உடற்கல்வியைக் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுவது இதன் காரணமாகும்.

முடிவுரை



உடற்பயிற்சி என்பது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையின் அடிப்படையாகும். இது உடலை வலுப்படுத்துவதோடு மனதில் அமைதிப்படுத்தி வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துகிறது. "நேரவாற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்ற பழமொழிக்கேற்ப, தினசரி உடற்பயிற்சியை நமது வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சிக்காக செல்லியல் சிறப்பு நேரம், நமக்கு நீண்ட கால ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் வழங்கும். எனவே அனைவரும் தினமும் குறையாக உடற்பயிற்சி செய்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும்.

உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

உடற்பயிற்சி உடலின் தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது. தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலின் இரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெறும். இதயத்தின் செயல்பாடு மேம்பட்டு இதய நோய்களின் அபாயம் குறைகிறது. மேலும், உடல் நலத்துடன் சேர்த்து மனநலத்திற்கும் உடற்பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது.

உடற்பயிற்சியின் வகைகள்

நடைப்பயிற்சி, ஓட்டப்பயிற்சி, நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், யோகா, தியானம், உடற்கட்டு பயிற்சி போன்றவை பொதுவான உடற்பயிற்சிகளாகும்.

மாணவர்களுக்கும் உடற்பயிற்சிக்கும் உள்ள தொடர்பு

மாணவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமானது. இது உடல்வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவதோடு கல்வியில் கவனம் செலுத்தும் திறனையும் அதிகரிக்கிறது.

முடிவுரை

உடற்பயிற்சி என்பது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையின் அடிப்படையாகும். எனவே அனைவரும் தினமும் முறையாக உடற்பயிற்சி செய்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் சிறுநீரக சேதத்தைத் தடுப்பது

அறிமுகம்

சர்க்கரை நோய் (Diabetes Mellitus) என்பது உலகளவில் அதிகரித்துவரும் ஒரு முக்கியமான நோயாகும். இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு நீண்டகாலம் அதிகமாக இருப்பதால் உடலின் பல உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. அவற்றில் மிகவும் முக்கியமானது சிறுநீரகம் ஆகும், சர்க்கரை நோயால் சிறுநீரகங்கள் மெதுவாக சேதமடையும் நிலை நீரிழிவு சிறுநீரக நோய் (Diabetic Kidney Disease/Diabetic Nephropathy) எனப்படுகிறது.

சிறுநீரகங்கள் உடலின் கழிவுப் பொருட்களை வடிகட்டி வெளியேற்றுவதுடன், இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் உடலின் நீர்-உப்பு சமநிலையைப் பராமரித்தல் போன்ற முக்கிய பணிகளையும் செய்கின்றன. எனவே, சிறுநீரக சேதத்தைத் தடுப்பது ஒவ்வொரு சர்க்கரை நோயாளிக்கும் மிகவும் அவசியமாகும்.

சிறுநீரக சேதம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- நீண்டகாலமாக கட்டுப்படுத்தப்படாத இரத்தச் சர்க்கரை
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- அதிக உடல் எடை
- புகைபிடித்தல்
- உடற்பயிற்சி இல்லாமை
- அதிக உப்பு மற்றும் கொழுப்பு கொண்ட உணவுப் பழக்கம்
- குடும்ப வரலாற்றில் சிறுநீரக நோய் இருப்பது

சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் சிறுநீரக சேதத்தைத் தடுப்பது



அறிமுகம்

சர்க்கரை நோய் (Diabetes Mellitus) என்பது உலகளவில் அதிகரித்து வரும் ஒரு முக்கியமான நிகழ்த நோயாகும். இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு நீண்ட காலம் அதிகமாக இருப்பதால் உடலின் பல உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. அவற்றில் மிகவும் முக்கியமானது சிறுநீரகம் ஆகும். சர்க்கரை நோயால் சிறுநீரகங்கள் மெதுவாக சேதமடையும் நிலை நிரிதிவு சிறுநீரக நோய் (Diabetic Kidney Disease / Diabetic Nephropathy) எனப்படுகிறது.

சிறுநீரகங்கள் உடலின் கழிவுப்பொருட்களை வடிகட்டி வெளியேற்றுவதுடன், இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்ததும் மற்றும் உடலின் நீர்-உப்பு சமநிலையைப் பராமரித்தல் போன்ற முக்கிய பணிகளையும் செய்கின்றன. எனவே, சிறுநீரக சேதத்தைத் தடுப்பது ஒவ்வொரு சர்க்கரை நோயாளிக்கும் மிகவும் அவசியமாகும்.



சிறுநீரக சேதம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்



நீண்டகாலமாக
கட்டுப்படுத்தப்படாத
இரத்தச் சர்க்கரை



உயர்
இரத்த அழுத்தம்



அதிக
உடல் எடை



புகைபிடித்தல்



உடற்பயிற்சி
இல்லாமை



அதிக உப்பு மற்றும்
கொழுப்பு கொண்ட
உணவுப் பழக்கம்



குடும்ப வரலாற்றில்
சிறுநீரக நோய்
இருப்பது

சிறுநீரக சேதத்தைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

1 இரத்தச் சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்

- மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருத்துவகளை தவறாமல் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- HbA1c அளவை 3 முதல் 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- இனிப்பு உணவுகள் மற்றும் சர்க்கரைப் பானங்களைத் தவிர்த்த வேண்டும்.
- சமநிலையான உணவுமுறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.



2 இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்

- இரத்த அழுத்தத்தை முறையாகக் கண்காணிக்க வேண்டும்.
- மருத்துவர் வழங்கிய இரத்த அழுத்த மருந்துகளை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- தினசரி உப்பின் அளவைக் குறைக்க வேண்டும்.



3 ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

✓ சாப்பிட வேண்டியவை

- காய்கறிகள்
- சீரகங்கள்
- முழுதானியங்கள்
- பழங்கள் (மருத்துவம் ஆலோசனை)
- பசுநீர் வகைகள்



✗ குறைக்க வேண்டியவை

- அதிக உப்பு
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
- எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள்
- குளிர்பானங்கள்

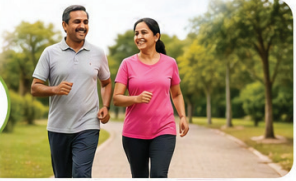


4 உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

தினசரி குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் நடைபயிற்சி அல்லது மிதமான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி மூலம்:

- இரத்தச் சர்க்கரை கட்டுப்பாடு
- உடல் எடை குறையும்
- இரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும்
- சிறுநீரகங்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு குறையும்



5 புகை மற்றும் மதுபானத்தைத் தவிர்க்கவும்

புகைபிடித்தல் மற்றும் அதிக மதுபானப் பழக்கம் சிறுநீரக இரத்தக்ஞமயக்களை பாதித்து சேதத்தை வேகப்படுத்துகின்றன.

எனவே,

- புகைபிடிப்பதை முழுமையாக நிறுத்த வேண்டும்.
- மதுபானத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும் அல்லது - மருத்துவர் அறிவுறுத்தலின்படி கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.



சிறுநீரக பரிசோதனைகளின் அவசியம்

சிறுநீரக பாதிப்பு ஆரம்ப நிலையில் எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆகையால், பின்வரும் பரிசோதனைகளை குறைபாடாகச் செய்ய வேண்டும்.



- 1 சிறுநீரில் ஆல்புமின் பரிசோதனை (Urine Albumin)
- 2 சீரம் கிரியாட்டினின் பரிசோதனை (Serum Creatinine)
- 3 eGFR (Estimated Glomerular Filtration Rate)
- 4 இரத்த அழுத்த பரிசோதனை (Blood Pressure)



போதுமான தண்ணீர் அருந்துதல்

உடலின் தேவைக்கேற்ப போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது சிறுநீரக செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. ஆனால் ஏற்கனவே சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் அறிவுறுத்திய அளவில் மட்டுமே திரவங்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



வலி நிவாரண மருந்துகளில் எச்சரிக்கை

வலி வலி நிவாரண மாத்திரைகள் (Pain Killers) நீண்ட காலம் பயன்படுத்தப்படும்போது சிறுநீரக பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

- மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.
- மூலிகை அல்லது மருந்து மருந்துகளையும் கவனமாக பயன்படுத்த வேண்டும்.



சிறுநீரக பாதிப்பின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்



கால்கள் மற்றும் பாதங்களில் வீக்கம்



சிறுநீரின் அளவில் மாற்றம்



அதிக சோர்வு



பசியின்மை



மூச்சுத்திணறல்



இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல்

முடிவுரை

சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் சிறுநீரக சேதத்தை முழுமையாகத் தடுக்க முடியாவிட்டாலும், இரத்தச் சர்க்கரை மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை நன்கு கட்டுப்படுத்துவது, ஆரோக்கியமான உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி, புகைத்தல் தவிர்ப்பு மற்றும் குறைபாடான மருத்துவ பரிசோதனைகள் ஆகியவற்றின் மூலம் சிறுநீரகங்களை நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாகப் பாதுகாக்க முடியும். நோயை விட தடுப்பே சிறந்த என்மறைக் கருத்தில் கொண்டு, ஒவ்வொரு சர்க்கரை நோயாளியும் சிறுநீரக பாதுகாப்பை முன்னுரிமையாகக் கொள்ள வேண்டும்.



சிறுநீரகசேதத்தைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

1. இரத்தச் சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்

சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாப்பதற்கானமிக முக்கியமான வழி இரத்தச்சர்க்கரை அளவை இலக்கு வரம்பிற்குள் வைத்திருப்பதாகும்.

- மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளை தவறாமல் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- HbA1c அளவை 3 முதல் 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- இனிப்பு உணவுகள் மற்றும் சர்க்கரைப் பானங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- சமநிலையான உணவுமுறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

2. இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்

உயர் இரத்த அழுத்தம் சிறுநீரகங்களுக்குக் கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

- இரத்த அழுத்தத்தை முறையாகக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

- மருத்துவர் வழங்கிய இரத்த அழுத்த மருந்துகளை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- தினசரி உப்பின் அளவைக் குறைக்கவேண்டும்.

3. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

சிறுநீரக ஆரோக்கியத்திற்காக சரியான உணவு மிகவும் அவசியம்.

சாப்பிடவேண்டியவை

- காய்கறிகள்
- கீரைகள்
- முழுத்தானியங்கள்
- பழங்கள் (மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி)
- பயறுவகைகள்

குறைக்க வேண்டியவை

- அதிக உப்பு
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
- எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள்
- குளிர்பானங்கள்

உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

தினசரி குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் நடைபயிற்சி அல்லது மிதமான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி மூலம்:

- இரத்தச் சர்க்கரை கட்டுப்படும்
- உடல் எடை குறையும்
- இரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும்
- சிறுநீரகங்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளையும்

புகை மற்றும்

மதுபானத்தைத் தவிர்க்கவும்

புகைபிடித்தல் மற்றும் அதிக மதுபானப் பழக்கம் சிறுநீரக இரத்தக்குழாய்களை பாதித்து சேதத்தை வேகப்படுத்துகின்றன. எனவே,

- புகைபிடிப்பதை முழுமையாக நிறுத்த வேண்டும்.
- மதுபானத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும் அல்லது மருத்துவர் அறிவுறுத்தலின்படி கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

சிறுநீரக பரிசோதனைகளின் அவசியம்

சிறுநீரக பாதிப்பு ஆரம்பநிலையில் எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆகையால், பின்வரும் பரிசோதனைகளை முறையாகச் செய்ய வேண்டும்.

முக்கிய பரிசோதனைகள்

- சிறுநீரில் ஆல்புமின் (Urine Albumin) பரிசோதனை
- சீரம்கிரியாட்டினின் (Serum Creatinine) பரிசோதனை
- eGFR (Estimated Glomerular Filtration Rate)
- இரத்த அழுத்த பரிசோதனை

இப்பரிசோதனைகள் மூலம் சிறுநீரக பாதிப்பை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறமுடியும்.

போதுமான தண்ணீர் அருந்துதல்

உடலின் தேவைக்கேற்ப போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது சிறுநீரக செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. ஆனால் ஏற்கனவே சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் அறிவுறுத்திய அளவில் மட்டுமே திரவங்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வலி நிவாரண மருந்துகளில் எச்சரிக்கை

சில வலி நிவாரண மாத்திரைகள் (Pain Killers) நீண்டகாலம் பயன்படுத்தப்படும்போது சிறுநீரக பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

- மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.
- மூலிகை அல்லது மாற்று மருத்துவ மருந்துகளையும் கவனமாக பயன்படுத்த வேண்டும்

சிறுநீரக பாதிப்பின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவேண்டும்;

- கால்கள் மற்றும் பாதங்களில் வீக்கம்
- சிறுநீரின் அளவில் மாற்றம்
- அதிக சோர்வு
- பசியின்மை
- மூச்சுத்திணறல்
- இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல்

முடிவுரை

சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் சிறுநீரக சேதத்தை முழுமையாகத் தடுக்க முடியாவிட்டாலும், இரத்தச் சர்க்கரை மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை நன்கு கட்டுப்படுத்துவது, ஆரோக்கியமான உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி, புகைத்தல் தவிர்ப்பு மற்றும் முறையான மருத்துவ பரிசோதனைகள் ஆகியவற்றின் மூலம் சிறுநீரகங்களை நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாகப் பாதுகாக்க முடியும். நோயை விட தடுப்பே சிறந்தது என்பதைக் கருத்தில்கொண்டு, ஒவ்வொரு சர்க்கரை நோயாளியும் சிறுநீரக பாதுகாப்பை முன்னுரிமையாகக் கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை நோய் இன்று 100-ல் பேரில் 80

பேர்களுக்கு இருக்கிறது.

முதிய வயதில் வரும் நோயாக

அறியப்பட்டது, இன்று இளம் வயது

முதல் வருகிறது. காரணங்கள் பல.

வாழ்க்கை முறைகள் மற்றும் உணவு

முறைகள், மது, போதை, மன அழுத்தம்,

மனப்பதட்டம் மற்றும் பல.

சீராக கவனிக்காவிடில் இருதயம், நரம்பு,

கண்கள், கணையம் போன்ற பல

உறுப்புகளையும் பாதிக்கக்கூடும்.

ஆனாலும் நிச்சயமாக இதனை உணர்ந்து

மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி சீரான

நெறிமுறையான வாழ்வினை

மேற்கொண்டால் சர்க்கரை நோயினை

வெல்லலாம்.

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்.

LIONS CLUB OF MADRAS EAST MEDICAL CENTRE

சென்னை கிழக்கு அரிமா

சங்க மருத்துவ மையம்

காலை 7.30 மணி முதல் — மாலை 7.00 மணி வரை

OUR SERVICES

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1. Laboratory | 1. இரத்த பரிசோதனை கூடம் |
| 2. X-ray | 2. எக்ஸ்-ரே |
| 3. ECG | 3. மின் இதய வரைபடம் |
| (இ.சி.ஜி.) | |
| 4. SCAN | 4. ஸ்கேன் |
| 5. Physiotherapy | 5. பிசியோதெரபி |

THE FOLLOWING DOCTORS ARE AVAILABLE

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. General Medicine | 1. பொது மருத்துவம் |
| 2. Pediatrics | 2. குழந்தை மருத்துவம் |
| 3. General Surgeon | 3. பொது அறுவை |
| சிகிச்சை மருத்துவர் | |
| 5. Orthopaedics | 5. எலும்பு சிகிச்சை |
| மருத்துவர் | |
| 6. Ophthalmology | 6. கண் மருத்துவம் |
| 7. Dentist | 7. பல் மருத்துவர் |