



சலரோக நோயாளிக்கான
உணவு பற்றிய
ஆலோசனைகள்

Kondavil
Central Dispensary
and Maternity Home

அறிவுறுத்தல்கள்

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இக்குறிப்பேட்டில் உள்ள ஆலோசனைப் படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

இக்குறிப்பேடு பலவிதமான மாற்று உணவு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. அதிலிருந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஆனால் அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கும் போது அடிப்படை உணவில் அளவுகளை மாற்ற முற்படக் கூடாது.

யிற்குறிப்பு

ஒரு தம்ளர்/ கப் 200 மி.லி கொள்ளவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.

நார்ப் பொருட்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளல் நன்று (தீட்டாத தானியம், அவரைவகை மரக்கறி, பழவகை என்பவற்றில் போதிய அளவு நார்ப்பொருள் உண்டு)

பால் - கொழுப்பு நீக்கியது

மரக்கறி 1 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரைக்கப் மட்டும் உண்ணலாம்.

சலரோக நோயாளிக்கான உணவு
(1500 Kcal)

காலை உணவு

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேனீர் அல்லது கோப்பியுடன்)

தானியவகை (50g) பின்வருவனவற்றில்
ஏதாவது ஒன்று

தோசை அல்லது இட்லி	- 2
இடியப்பம்	- 3
பிட்டு	- 2
பாண்	- 1/4 இறா
உப்புமா	- 1 கப்

மின் காலை

கதலி வாழைப்பழம் - 1

மதிய உணவு

சோறு (75g)	- 1 1/2 கப்
அசைவம்	- மீன் 2 துண்டு/இறைச்சி 1/2 கப் / முட்டை 1
பருப்பு	- 1/2 கப்
மரக்கறி 1	- விரும்பிய அளவில் உண்ணக் கூடியவை
மரக்கறி 2	- 1/2 கப் மட்டும் உண்ணக் கூடியவை

தேனீர் வேளை

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேனீர்
அல்லது கோப்பியடன்)
கிறீம்கிறக்கர் அல்லது 1/4 கப் சுண்டல்

இரவு உணவு

தானியவகை - இடியப்பம், பிட்டு, பாண்,
உப்புமா (மேற் கூறிய
அளவுகளில்)
கறிவகை - மதிய உணவைப் போல்

பாடுக்கை நேரம்

பால் 1கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக் கூடிய பழவகை

ஜம்பு 20 சிறியது - விளாம்பழம் 1

கொய்யா 1 - புளித்தோடை 1 (நடுத்தரம்)

பப்பாளிப் பழம் 2"X 3" துண்டு 1

மரக்கறி 1

கோவா - காய்ப்பப்பாசி - வெந்தயம்

சிறுகீரை - பாகற்காய் - கத்தரி

தக்காளி - போஞ்சி - புடலங்காய்

வாழைப்பு - வெண்டைக்காய் - மிளகாய்

மரக்கறி 2

அகத்தி - பீற்றூட் (பச்சையாக)

முருங்கைக்காய் - கரட் (பச்சையாக)

முருங்கை இலை - வெங்காயம்

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

தெளிந்த சூப் - தக்காளி

எலுமிச்சை - கோவா

மரக்கறி சலட் - சீனி சேர்க்காத தேனீர்

அல்லது கோப்பி

பலசரக்கு வகை - அச்சாறு

முற்று முழுதாக கவிர்க்க வேண்டியவை

சீனி, சக்கரை, ஜாம், தேன், கேக்,

சொக்லேட், குளிர்பாணம், பனங்கட்டி,

குளுக்கோஸ், பழரசம். இனிப்பூட்டிய

பாணம் (கோர்லிக்ஸ், வீவா, நெஸ்ரமோல்ட்

மைலோ, புரோட்டினெக்ஸ்)

சலரோக நோயாளி கவனத்தில்
கொள்ள வேண்டியது

1. உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக அவசியம்
2. தவறாது மாதாந்த வைத்திய பரிசோதனைக்கு செல்லவேண்டும்.
3. காயங்கள் ஏற்படுவதை கூடிய அளவில் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. கால் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் வெளியே செல்லும் போது பாதணி அணிய வேண்டும்.
5. காயங்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.
6. வைத்திய குறிப்புப் புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.
7. மருந்துக் குளிகை ஊசி போன்றவற்றை வைத்தியர் கூறியபடி ஒழுங்காக எடுக்க வேண்டும்.
8. வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தின் அளவை கூட்டவோ குறைக்கவோ முயலக்கூடாது.

இரத்தத்தில் சீனிச்சத்து குறையும்போது
ஏற்படும் அறிகுறிகள்

படபடப்பு, அதிகசோர்வு, தலைச்சுற்று, மயக்கம், தலையிடி, அதிக வியர்வை, வலிப்பு

நோயாளி அல்லது அருகில் இருப்பவர் இவ்வறிகுறிகளைக் கண்டதும் நோயாளியின் வாயில் குளுக்கோஸ் அல்லது சீனியை இட வேண்டும். பின் உடனடியாக வைத்திய சாலைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

நோயாளி எப்போதும் தன்னுடன் குளுக்கோஸ் வைத்திருப்பது நன்று.

**சிறுநீரில் உள்ள குளுக்கோசின்
அளவைச் சோதித்தல்**

பரிசோதனைக் குழாயில் 5 ml (2.5 ml)
பெனடிக் கரைசலை எடுத்து 8 துளி (4 துளி)
சிறுநீர் சேர்த்து 3 நிமிடம் கொதிக்க
வைக்கவும் (சரிவாகப் பிடித்து
வெப்பமேற்றுக்) பின்னர் ஆறவிட்டு நிறத்தை
அவதானிக்கவும்.

- 1) நீலம் - சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் இல்லை
- 2) பச்சை - குறைவாக உள்ளது
- 3) மஞ்சள் - சற்று அதிகம் உள்ளது
- 4) செம்மஞ்சள் - அதிகம் உள்ளது
- 5) செங்கட்டி சிவப்பு - மிக அதிகம் உள்ளது

இதன் மூலம் சலரோகம் கட்டுப் பாட்டில்
உள்ளதா உன அறிந்து கொள்ள லாம்.

Thanks to Medical ward

**Produced for the benefits of
patients attending to clinic in
Kondavil CD & MH**

**Sponsors: N. Shanmugavel,
President
Lions Club,
Chunnakam.
&
Guru Printers**

2007