

விகாரலிசை விசுவலிசை உத்தரவி ரீயுட
 ஈகாசுத்திப்பிந்திசை தீருகாற்றுப்பாசை
 ஈகாசுலுத்திசை



சுலரூரகல்
உலர் குருதீலமுக்கல்

**என்பவற்றிலிருந்து
 விடுபடுவது எப்படி?**

வெளியீடு
 சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பலகு,
 சமுதாய மருத்துவத்துறை,
 யாழ். பல்கலைக்கழகம்.
 ஆகஸ்ட், 2007.

உயர் இரத்த அழுத்தம் சலரோகம் என்பவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்

பரம்பரை காரணங்களை விட அதிகரிக்கும் உடற்பருமன், போதிய உடற்பயிற்சியின்மை, அதிகரிக்கும். மன அழுத்தம் என்பன சலரோகம், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகிய இருநோய்களையும் ஏற்படுத்தும் சில காரணிகளாகும். இதனைவிட, உண்ணும் உணவில் உப்பின் அளவு அதிகரித்தல், புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல் என்பனவும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. புகைத்தல், அதிகளவில் மதுபானம் அருந்துதல் என்பன இவ்விரு நோய்களாலும் ஏற்படும் பாதிப்புக்களையும் மேலும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. சலரோக நோயானது இன்சலின் என்ற ஓமோன் சுரக்கப்படுவது குறைவதனால் அல்லது அதன் தொழிற்பாடு குறைவடைவதனால் ஏற்படுகின்றது. இவ்விரு நோய்களும் பாரிசுவாதம், மாரடைப்பு, கண்நரப்புகள் பாதப்படைதல், சிறுநீரகங்கள் பாதிப்படைதல் என்பன ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

இவற்றைத் தவிர்ப்பதற்காக நாம் நடைமுறை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நில நடைமுறைகள்.

1. உடற்பயிற்சிகள் :- பிராணவாயுவை உலகத்தே சேர்க்கவல்ல உடற் பயிற்சிகளான துரிதநடை, துள்ளுதல், துவிச்சக்கரவண்டி செலுத்துதல் என்பன இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல், இன்சலினின் தொழிற்பாட்டை அதிகரிக்கச் செய்தல் என்பவற்றோடு உடல் எடையையும் குறைக்க உதவுகின்றன. இவற்றில் ஏதாவதோரு உடற்பயிற்சியைத் தினமும் 30 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் செய்தல் நன்று.



2. எடைக் குறைபாடு: - எடைக் குறைப்பானது இன்கலினின் தொழிற்பாட்டை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் இரத்த அழுத்தத்தையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. இதனைவிட குருதியிலுள்ள கொலஸ்ரோலின் அளவையும் குறையடையச் செய்கின்றது.

1. உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளைப் பின்பற்றல்

2. உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

எமது நிறையை (kg இல்) அண்ணளவாக எமது உயரத்திலிருந்து (cm இல்) 100 ஐக் கழித்து வரும் பெறுமானத்தின் இருக்குமாறு வைத்தித்தல் நன்று. உதாரணமாக 175cm உயரமுடைய ஒருவர் தனது நிறையை அண்ணளவாக 75kg (175-100) இல் பேண வேண்டும்.

3. உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள்

உடற்பருமன் அதிகமாகவுள்ளோர் பரம்பரையில் சலரோகம், உயர்குருதியழுக்கம் போன்ற நோய்களையுடையோர் உணவில் கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளை (எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகள் விலங்குகளின் இறைச்சிகள்) தவிர்த்தல் நன்று. இதனைவிட சீனிமற்றும் இனிப்புப் பண்டங்களைத் தவர்ப்பதுடன் மாப்பொருள் நிறைந்த உணவுகளையும் குறைவாக உண்ண வேண்டும். பசியைத் தவிர்ப்பதற்காக நார்ப்பொருட்கள் நிறைந்த உணவுகள் (தீட்டாத தானியம், அவரை, மரக்கறி, பழவகை வகைகள், கீரை வகைகள், காய்கறிகள்) அதிகளவில் உண்ண வேண்டும். அத்துடன் போதியளவு நீரையும் அருந்துதல் வேண்டும்.



3. மன அழுத்தத்தைத் தவிர்த்தல்

அதிகரிக்கும் மன அழுத்தமானது இவ்விரு நோய்களையும் ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கின்றது. உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல், தியானம் சுவாசப் பயிற்சிகள் சார்ந்த வழிமுறைகள் என்பனவற்றில் மனதைச் செலுத்துதல் என்பன மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவழி செய்யும்.

4. புகைத்தலைக் கைவிடுதல்

புகைத்தல் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்து மட்டுமன்றி குருதிக் குழாய்களையும் பாதிப்படையச் செய்கின்றது. இதனால் மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் என்பன ஏற்படும் வாய்ப்பை மேலும் அதிகரிக்கின்றது. எனவே புகைப்பவர்கள் அதனை முற்றாகக் கைவிடுதல் நன்று

5. மது அருந்துதலைத் தவிர்த்தல்

அதிகளவில் மதுபானம் அருந்துதல் உயர்குருதியழுக்கத்தை ஏற்படுத்துவதுடன் உடலில் கொலஸ்ரோலின் அளவையும் அதிகரிக்கின்றது. எனவே அதிக அளவில் மது அருந்துபவர்கள் அதனைத் தவிர்த்தல் நன்று

6. உப்பின் அளவைக் குறைத்துப்

பயன்படுத்துதல்.

இதனால் இரத்த அழுத்தத்தினைக் கட்டுப்பாட்டுவதில் வைத்திருக்க முடியும்

7. 40 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் குருதி அழுக்கத்தையும் இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசின் அளவையும் குறித்த கால இடைவெளியில் ஹைந்தது வருடத்தில் ஒருதடவையாவது) நித்துப் பார்த்தல் நன்று. இதனால் இந்நோய்களை ம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து இவற்றைக் குப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

நீரழிவு நோய்க்காகச் சலத்தினைச் சோதித்தல்

5 ml பெனடிக்கின் கரைசலினை சோதனைக் குழாயில் இட்டு அதனுள் 8 துளிகள் உரியவரின் சலத்தினைச் சேர்த்து சோதனைக் குழாயினை 2 நிமிடங்கள் சுவாலையில் சூடாக்குக. நீல நிற பெனடிக்கின் கரைசலில் ஏற்படும் மாற்றத்தினை அவதானிக்குக. சுகதேகிகளுக்கு பெனடிக்கின் கரைசல் தொடர்ந்தும் நீலநிறமாகவே காணப்படும். சலத்தில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிக்கும் அளவிற்கேற்ப பச்சை மஞ்சள் செம்மஞ்சள் செங்கட்டிச் சிவப்பு ஆகிய மாற்றங்கள் ஏதானும். ஆனால் பெனடிக்கின் கரைசல் தொடர்ந்தும் நீலநிறமாக இருந்தால் அவர் சலரோக நோயாளியல்ல என்று அர்த்தமல்ல.

ஆலோசனை

Dr. T.பேரானந்தராஜா

பொது வைத்திய நிபுணர்

யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத்தியசாலை

தயாரிப்பு உதவி

முத்துலிங்கம் ஆதவன் (2003 / FM / 12)

4 ஆம் வருட மருத்துவ மாணவன்

Sponsored By:-

Lions Club, Kokuvil.

Lions Club, Chunnakam.

Lions Club, Kayts.

அச்சுப்பதிப்பு :-

ஐய்ராம் பிறீன்ரேஸ், வெலிங்டன் சந்தி, யாழ்ப்பாணம்.