



[tamil]

# வகை 1 நீரிழிவு நோய் (Diabetes type 1)

## நீரிழிவு நோயைப் பற்றி

நீரிழிவு நோய் என்பது மிகவும் பொதுவான வளர்சிதை நோயாகும். வகை 1 நீரிழிவு நோய் என்பது இன்சலின் என்னும் ஹார்மோன் குறைவால் ஏற்படும் ஒரு நாள்பட்ட நோயாகும். இந்த நோய் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் தோன்றியது என்பதற்கு நம்மிடம் ஆதாரங்கள் உள்ளன. ஆயினும் நீரிழிவு நோயை எப்படி பார்த்தாலும், அது இப்போதும் மர்மமான நோயாகவே உள்ளது. நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு பரம்பரை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகள் காரணமாக உள்ளன. ஆனால் இந்த நோய்க்கான அடிப்படைக் காரணங்கள் இப்போது வரையில் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

வகை 1 நீரிழிவு நோய் அனைத்து வயதினர்களையும் பாதிக்கிறது. ஆனால் இது இளம் வயதினரிடம் மிகவும் பரவலாக உள்ளது. கணையத்தில் உள்ள இன்சலின் உற்பத்தி செய்யும் செல்கள் (பீட்டா செல்கள்) பாதிப்படைவதால் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. இது ஏன் ஏற்படுகின்றது என்று நமக்குத் தெரியாது. உடலின் சுய நோயெதிர்ப்பு சக்தி (நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம்) பீட்டா அணுக்களை அயல் மூலக்கூறுகளாக அடையாளம் கண்டு, அவற்றை அழித்துவிடும்.

வகை 1 நீரிழிவு நோயைக் கொண்டவர்கள் இன்சலினை ஊசி மூலம் பெற வேண்டும். வயிற்றிலும் குடலிலும் உள்ள செரிமான நீர்மங்களால் இன்சலின் அழிக்கப்படுகிறது. இதனால் இன்சலினை மாத்திரை வடிவில் எடுத்துக் கொள்ள முடியாது.

## அறிகுறிகள்

வகை 2 நீரிழிவு நோயைப் போல் அறிகுறிகள் அடிக்கடி தணிவதும், படிப்படியாக அதிகரிப்பதும் வகை 1 நீரிழிவு நோயில் நடக்காது. இதன் அறிகுறிகள் திடீரென்று, வியப்புட்டும் வகையில் நிகழும். எனவே, வழக்கமாக நோயை மிக

விரைவிலேயே கண்டுபிடித்துவிடலாம். உங்கள் இரத்த சர்க்கரை மிகவும் அதிகரித்தால், சர்க்கரை உங்கள் சிறுநீரில் நோன்றும். இது சிறுநீர் அளவை அதிகரிக்கும் மற்றும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கச் செய்யும். இதனால் உங்கள் உடல் தாகத்தை ஏற்படுத்தும். உங்கள் சிறுநீர் வழியே சர்க்கரை வெளியேறுவதால் கலோரிகள் குறையும், பல சமயங்களில் எதிர்பாராத எடைக்குறைப்பும் ஏற்படும். சிறுநீர்த் தடத் தொற்றுகளும் கவடு பகுதியில் அரிப்பு ஆகியவையும் நீரிழிவு நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

சக்தியைப் பெறுவதற்கான ஒரு வழியாக உடல் கொழுப்புகளையும் புரதங்களையும் எரிக்கத் துவங்கும். வளர்சிதை மாற்ற கொழுப்பின் பக்கவிளைவால் கீட்டோன்கள் உருவாகின்றன, இவை இரத்தத்திற்கு அனுப்பப்படுவதால், உங்களுக்கு கீட்டோஅசிடோசிஸ் ஏற்படலாம். உங்கள் பொதுவான நிலைமை அதிவேகமாக மோசமடையலாம், உங்களுக்கு நீர்நீக்கம் ஏற்படலாம். வாந்தி, வயிற்று வலி, மூச்சு விடுவதில் சிரமம் மற்றும் சுவாசத்தில் அசிட்டோன் மணம் (நுகப்பூச்சு அகற்றி போன்று) ஆகியவை இதன் பொதுவான அறிகுறிகளாகும். கீட்டோஅசிடோசிஸ் கோமாவை ஏற்படுத்தக்கூடும் மற்றும் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். இன்சலின் கண்டுபிடிக்கப்படுவதற்கு முன் நீரிழிவு நோயாளிகள் மரணமடைவதற்கு இது மிகப் பொதுவான காரணமாக இருந்துள்ளது.

## நான் எங்கு உதவி பெறலாம்?

உங்களுக்கு வகை 1 நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், இன்சலினை எப்படி ஊசி மூலம் செலுத்துவது, உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை எப்படி கண்காணிப்பது என்பதை கற்றுக் கொள்ள மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவதற்கும் அதிக சாத்தியம் உள்ளது. அதன் பிறகு நீங்கள் பரிசோதனைகள் செய்துக் கொள்வதற்காகத் தொடர்ந்து

நீரிழிவு நோய் உதவி அழைப்பு எண்: 815 21 948 / ஸ்விட்ச்போர்ட்: 23 05 18 00

diabetesforbundet

மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும். பின்தொடர்தல் மற்றும் உங்கள் வழக்கமான ஜி.பி.-யுடன் நல்ல உறவை கொண்டிருத்தல் ஆகியவையும் உங்களுக்கு உதவும். பெரும்பாலானவர்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவாலும் பலனடைவார்கள்.

உங்கள் நீரிழிவு நோயை சமாளிக்க பயிற்சி பெறுவதற்கு உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது என்பதை நீங்கள் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இந்த அறிமுக பயிற்சி வகுப்பு மொத்தமாக குறைந்தபட்சம் 7 மணிநேரங்களுக்கு நடைபெறும். இந்த பயிற்சி வகுப்பை உடல்நல நிபுணர்கள் நடத்துவார்கள். நோய் பற்றிய தகவல்கள், சிகிச்சை வகைகள், சுய பராமரிப்பு, சமாளித்தல், உரிமைகள் மற்றும் பின்தொடர் நடவடிக்கைகள் போன்ற தலைப்புகள் இங்கு கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.

நார்வே நாட்டு நீரிழிவு சங்கத்தில், உங்களைப் போன்று அதே சூழ்நிலையில் இருக்கும் மற்றவர்களை நீங்கள் சந்திப்பீர்கள். நீரிழிவு நோயுடன் நீங்கள் வாழ்வதை எளிதாக்க பயனுள்ள தகவல்களை எங்களால் உங்களுக்கு அளிக்க முடியும். மேலும் தகவல்களுக்கு [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no) -ஐ பாருங்கள்.

#### சுய கண்காணிப்பு

உங்கள் இரத்த சர்க்கரையைக் கண்காணிப்பது என்பது நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிற்கான தேவைகள் மற்றும் இலக்குகள், பெறப்பட்ட இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை எப்படி பயன்படுத்துவது என்பது நபருக்கு நபர் வேறுபடும். இதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்துரையாட வேண்டும்.

உங்கள் பட்டினிநிலை இரத்த சர்க்கரை 4-6 mmol/l ஆக இருக்க வேண்டும், சாப்பிட்டதற்கு பின் இரண்டு மணிநேரங்கள் கழித்து 10 mmol/l -ஐவிட குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

#### இன்சலின் சிகிச்சை

இன்சலின் என்பது கணையத்தால் உருவாக்கப்படும் ஒரு ஹார்மோன். இது இரத்த சர்க்கரையை (க்ளுகோஸ்) உடல் பயன்படுத்த உதவுகிறது. இது அணுக்களுக்கான “கதவை” திறக்கும் “சாவி”. இதன் மூலம் இரத்த சர்க்கரையால் அணுக்களுக்குள் செல்ல முடியும். க்ளுகோஸ் அணுக்களைத் தூண்டி விடுவதாகும்.

மார்க்கெட்டில் பல வகையான இன்சலின் கிடைக்கிறது. மிகப்பொதுவான இன்சலின்கள்:

ரேப்பிட்-ஆக்டிங் (3-5 மணிநேரத்திற்கு செயல்படும்), இன்டர்மீடியட்-அக்டிங் (12-20 மணிநேரத்திற்கு செயல்படும்) மற்றும் லாங்-அக்டிங் (24 மணிநேரத்திற்கு செயல்படும்).

சிகிச்சை தனிநபருக்கு ஏற்ப அளிக்கப்பட வேண்டும். உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவு உண்ணுதல், குறிப்பாக கார்போஹைட்ரேட் அளவுக்கேற்ப மாற்றப்பட வேண்டும். வகை 1 நீரிழிவு நோயை கொண்ட பெரும்பாலானவர்கள் உணவுடன் ஒன்று அல்லது இரண்டு வேளை நடுநிலையாக செயல்புரியும் (இன்டர்மீடியட்-ஆக்டிங்) அல்லது நீடித்து செயல்புரியும் (லாங்-ஆக்டிங்) இன்சலினையும் இதனுடன் அதிவிரைவாக செயல்புரியும் (ரேபிட்-ஆக்டிங்) இன்சலினையும் செலுத்திக் கொள்வார்கள்.

ஆற்றல்மிக்க, நிலையான இன்சலின் உயர்வை உறுதி செய்ய, நல்லமுறையிலான ஊசி செலுத்திக் கொள்ளும் உத்தி மிகவும் அவசியம்.

#### நீரிழிவு நோயை சமாளித்தல்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், நீங்கள் கற்றுக் கொள்வதற்கும் புரிந்துக் கொள்வதற்கும் நிறைய உள்ளது. உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு நல்ல ஆதரவை அளிக்கக்கூடியவராய் இருக்க வேண்டும், ஆனால் பல சமயங்களில் நீங்களாகவே உங்கள் நோயை சமாளிக்க உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். எனவே தான் உங்கள் நீரிழிவு நோயை சமாளிக்க நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. நீரிழிவு நோய் என்பது நல்ல, நீண்ட ஆயுளை நீங்கள் அனுபவிப்பதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கக்கூடாது. இதனை அடைவதற்கான முக்கியமான பொறுப்பு உங்களிடம்தான் உள்ளது, ஆனால் உங்களுக்கு உதவுவதற்கு உடல்நல சேவையும் உள்ளது. உங்கள் நோய் பற்றிய கல்வியும் அறிவும்தான் பொறுப்பான சுயபராமரிப்பிற்கான சிறந்த துவக்கப் புள்ளியாகும்.

#### பல காரணிகள் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை பாதிக்கின்றன

- உணவு: நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி சாப்பிடுகிறீர்கள், எவ்வளவு சாப்பிடுகிறீர்கள் மற்றும் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதை பொறுத்து உங்கள் இரத்த சர்க்கரை பாதிக்கப்படும்.
- உடற்பயிற்சி: உங்கள் இன்சலின் தேவை அதிகரிக்கும். குறிப்பாக உங்களுக்கு காய்ச்சல் இருந்தால் இன்சலின் தேவை அதிகரிக்கும்.

- **இன்சலின் ஊசி மூலம் போடப்பட்டால்:** வயிற்றில் ஊசி மூலம் இன்சலின் செலுத்தப்பட்டால் இரத்த ஓட்டத்தை மிக விரைவாக அடைந்துவிடும். உங்கள் கைகளில் குத்தினால் இன்சலின் செயல்பட நீண்ட நேரமாகும், உங்கள் தொடைகள் அல்லது முதுகில் குத்தினால் மிகவும் நீண்ட நேரமாகும்.
- **இன்சலின் ஊசி மூலம் போடப்பட்டால்:** வயிற்றில் ஊசி மூலம் இன்சலின் செலுத்தப்பட்டால் இரத்த ஓட்டத்தை மிக விரைவாக அடைந்துவிடும். உங்கள் கைகளில் குத்தினால் இன்சலின் செயல்பட நீண்ட நேரமாகும், உங்கள் தொடைகள் அல்லது முதுகில் குத்தினால் மிகவும் நீண்ட நேரமாகும்.
- **மன அழுத்தம்:** மன அழுத்தம் இரத்த சர்க்கரையை அதிகரிக்கச் செய்யும். உங்கள் இரத்த சர்க்கரை எவ்வளவு அதிகரிக்கிறது, எவ்வளவு நேரம் அதிகரித்திருக்கிறது என்பது சூழ்நிலைக்கு சூழ்நிலை மாறுபடும்.
- **மது:** நீங்கள் மதுவை குடித்தால், இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு (ஹைப்போக்ளிகமிக் அட்டாக்) ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகம். உங்களால் முன்சூட்டியே அறிகுறிகளை கவனிக்க முடியாமல் போகலாம். வெறும் வயிற்றில் மதுவை குடிக்காதீர்கள், உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை அளவிடுங்கள், படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் ஏதேனும் சாப்பிடுங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் தொடர்ந்து உணவுக் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடித்தால் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்தால் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துவது எளிது.

**குறைந்த இரத்த சர்க்கரை (ஹைப்போ/ஹைப்போக்ளிகேமியா) என்றால் என்ன?**

உங்கள் இரத்த சர்க்கரை மதிப்பு 4 mmol/lக்கு குறைவானதாக இருந்தால் உங்களுக்கு இரத்தச் சர்க்கரைக்குறைவு ஏற்படலாம். இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவை (ஹைப்போக்ளிகமிக் அட்டாக்) துல்லியமாக வரையறுப்பது கடினம். எனவே, நீங்கள் உங்களுக்கு ஏற்படும் அறிகுறிகளை அடையாளம் காண நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பெரும்பாலானவர்கள் அவர்களின் இரத்த சர்க்கரை 2.5-3.3 mmol/lயாக குறைந்தால் அசௌகரியமாக உணர்வார்கள்/அல்லது இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவைக் கொண்டிருப்பார்கள். இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவின் ஆரம்பக்கட்டம் நபருக்கு நபர் மாறுபடும். உங்களுக்கு இரத்தச்

சர்க்கரைக் குறைவு இருப்பதாக சந்தேகித்தால், உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை அளவிட வேண்டியது அவசியம்.

இதற்கு மிக அதிகமான இன்சலின், நீங்கள் வழக்கமாக செய்வதைவிட அதிக உடற்பயிற்சி, அல்லது போதுமான உணவை உண்ணாமல் இருப்பது ஆகியவை காரணமாக இருக்கலாம். இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு நிகழ்வுகளின் வலிமை மாறக்கூடியது. இது பல சமயங்களில் அதிக அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும். வியர்த்தல், கவனிப்பதில் சிரமம், நடுக்கம், தோல் நிறமிழப்பு, தெளிவற்ற பேச்சு மற்றும் பசி போன்றவை இதன் சில அறிகுறிகளாகும். நார்வே நாட்டு நீரிழிவு சங்கம் நீரிழிவு நோய் பற்றியும் குறைந்த இரத்த சர்க்கரை பற்றியும் ஒரு தகவல்தாளையும் வெளியிட்டுள்ளது.

### சிக்கல்கள்

கட்டுப்படுத்தப்படாத நீரிழிவு நோய், அதாவது பல ஆண்டுகளாக அதிக இரத்த சர்க்கரை இருந்தால், சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்குப் பின்வருபவை ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகமாக உள்ளது

- சிறுநீரக நோய்
- மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம்
- நீரிழிவு புண்கள் மற்றும் கால்களின் இரத்த நாளங்களில் கோளாறு
- கண்களில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் பாதிப்பு ஏற்படும், இது பார்வை குறைபாடையும் குருட்டுத்தன்மையையும் ஏற்படுத்தலாம்
- புறநரம்பு பாதிப்பு கால்களில் உணர்வை குறைக்கும்
- ஆண்களுக்கு ஆண்மையின்மை
- வாயில் ஈறு நோய்கள் மற்றும் நோய்த் தொற்று

ஆரம்ப கட்டத்திலிருந்து தொடர் கண்காணிப்பும் ஆற்றல்மிக்க சிகிச்சையும் சிக்கல்களை தாமதப்படுத்தலாம் மற்றும் தடுக்கலாம். நார்வே நாட்டு நீரிழிவு சங்கம் நீரிழிவு சிக்கல்கள் பற்றிய தகவல்தாளையும் வெளியிட்டுள்ளது.

நார்வே நாட்டு நீரிழிவு சங்கத்தின் இந்தத் தகவல் தாள் (Diabetesforbundet) இறுதியாக 2013ல் திருத்தப்பட்டது.