

நீரிழிவு ரு நோன்பு

நோன்பிருத்தல் -
நீரிழிவு இருப்பினும் இயலுமானது

tamilisch – tamoul – tamil



முதல்வெளியீடு ஆவணி 2016

www.diabetesschweiz.ch

நன்கொடைக் கணக்கிலக்கம்:
PC-80-9730-7



 **diabetes**schweiz
diabètesuisse
diabetesvizzera

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

மனிதர்களுக்கு நீரிழிவு இரகம் 1 அல்லது இரகம் 2 இருப்பினும் நோன்பிருக்க முடியும் - ஆனால் நோதிய மாற்றமடைதல் நோய் காரணமாக நீங்கள் அதற்குக் கட்டாயப்படவில்லை. இருப்பினும் அதிகமான பக்தர்கள் நோன்பைக் கடைப்பிடித்து வருகின்றனர்.

அபாயங்கள்

தற்சமயம் நீங்கள் றம்ழான் காலத்தில் பகல் முழுவதும் நோன்பிருந்து, உணவை சூரியன் மறைந்த பின்பு உட்கொள்ள வேண்டியதால், பகல் வேளையில் சக்கரை குறைவடையும் அபாயமும் இரவில் சக்கரை அதிகரிக்கும் அபாயமும் உள்ளது. இதன்படி நோன்பை இயலுமானவரை அபாயமில்லாது கடைப்பிடிப்பதற்கு, நீரிழிவால்- பாதிக்கப்பட்டவர்கள் புதிய உணவுப் பழக்கவழக்கங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் தமது சிகிச்சையை மாற்றியமைத்துக் கொள்வதுடன் ஒருசில விதிகளை அவதானத்தில் கொள்ள வேண்டும்.



துறைசார் நபர்கள் மூலமான அனுசரணை

நீரிழிவால்- பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நோன்பு இருக்க விரும்பினால், நோன்பை ஆரம்பிக்கும் முன்பாக தமது ஆண் / பெண் வைத்தியர்கள் மற்றும் ஆண் / பெண் நீரிழிவுநோய் துறைசார் ஆலோசகர்களிடம் அபாயங்கள் மற்றும் வசதிகள் குறித்து அறிந்து

கொள்வதுடன் சிகிச்சையை அதற்கு ஏற்ற விதத்தில் மாற்றியமைப்பது குறித்தும் கலந்துரையாடலாம். ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளைத் தவிர்ப்பதற்காக, நீரிழிவால்- பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நோன்பு இருப்பதற்கு ஒருசில கிழமைகள் முன்பாக ஒருசில நாட்களுக்கு பரீட்சார்த்தமாக நோன்பிருந்து பார்ப்பதுடன் அவ்வேளையில் உடல் எவ்வாறு அதற்கு ஈடுகொடுக்கின்றது என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்.

சிகிச்சையை மாற்றியமைத்தல்

முக்கியமானது என்னவென்றால், சிகிச்சையை மாற்றியமைப்பது ஒரு ஆண் / பெண் வைத்தியரின் அனுசரணையுடன் நடைபெற வேண்டும். துறைசார் நபர்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, அவர்கள் எவ்வாறு தமது இன்சலின் அல்லது மாத்திரைகளோடு, இரத்தச் சக்கரையைக் குறைக்கும் மருந்துகளின் உதவியுடன் (சல்போனைல் யூரியா, மெக்லிரினைட்) சிகிச்சையை மாற்றியமைக்கலாம் என்ற ஆலோசனையை வழங்க முடியும். இன்சலின் மூலம் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளும் நபர்கள், பசால் இன்சலினாக (உதாரணமாக Levemir®, Lantus® அல்லது Tresiba®) குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எவர் பல நாட்களுக்கு நோன்பிருப்பவராகவும் இறுக்கமான உணவுகள் இல்லாது சமாளிப்பவராகவும், ஏற்கனவே முன்பு பசால் இன்சலின் எடுப்பவருமாக இருந்தால், நோன்புக் காலத்தின்போதும் கட்டாயமாக பசால் இன்சலின் தொடர்ந்து எடுக்க வேண்டும்.

இரத்தச் சக்கரையை கண்காணித்தல்

நோன்புக் காலத்தில் கட்டாயமாக இரத்தச் சக்கரை வழக்கத்திலும் பார்க்க அடிக்கடி பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். இதில் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியது என்னவென்றால், ஒருவர் தனது உடல்நிலையில் திருப்தியில்லாது இருந்தால், உடனடியாக இரத்தச் சக்கரையை அளந்து கொள்ள வேண்டும். அது மிகவும் அதிகமாக இருந்தால், கட்டாயமாக இரத்தச் சக்கரையின் அளவைக் குறைப்பதற்கான மருந்துகளை எடுக்க வேண்டும். அது குறைவானதாக இருந்தால், உடனடியாக பலனளிக்கக்கூடிய காபோகைட்ரேட் உணவை உண்ண வேண்டும். இரத்தச் சக்கரையின் அளவு 3,3 mmol/l க்கு குறைவடைந்தாலோ அல்லது 16 mmol/l க்கு உயர்வடைந்தாலோ உடனடியாக நோன்பிருத்தலை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

இரத்தச் சக்கரையின் அளவு உயர்ந்துள்ளதாக (சக்கரை அதிகரிப்பது) அடையாளம் தெரிந்தால் நீங்கள் கட்டாயமாக நோன்பை நிறுத்த வேண்டும்.

- சோர்வு / தூக்கமயக்கம் / பலவீன உணர்வு
- வாய் உலர்தல் / தாகம்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
 - இரத்தச் சக்கரையை அளவிடுதல் (ஒவ்வொரு 2-4 மணித்தியாலங்களுக்கு)
 - அதிகம் அருந்துதல், உ-ம். இனிப்புச் சேர்க்காத தேனீர், தண்ணீர் ...
 - மேலதிகமாக குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுவலி இருப்பின் உடனடியாக ஆண் / பெண் வைத்தியருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

இரத்தச் சக்கரையின் அளவு உயர்ந்துள்ளதாக (சக்கரை அதிகரிப்பது) அடையாளம் தெரிந்தால் நீங்கள் கட்டாயமாக நோன்பை நிறுத்த வேண்டும்.

- வியர்த்தல் / வெப்பமடைதல்
- நடுங்குதல்
- அகோரப் பசி
- வெளூறிய முகம்
- தலைசுற்று / தலையிடி
- சோர்வு / தூக்கமயக்கம் / பலவீன உணர்வு
- நடைமுறையில் மாற்றம் (உ-ம். கோபமடைதல்)
- இரட்டையாகத் தெரிதல் / பார்வையில் தடைகள்
- இரத்தச் சக்கரையின் அளவு 4 mmol/l க்கு குறைவடைதல்
 - 10 கி. குளுக்கோஸ் (உ-ம். 3 கட்டி Dextro Energen அல்லது 4 வில்லை வட்டமான சீனிக்கட்டி)
 - அல்லது 1 dl இனிப்பு குடிவகை, சீனி சேர்ந்தது
 - அல்லது 1 dl சீனி சேர்த்த பழச்சாறு
 - இரத்தச் சக்கரையை 15 நிமிடத்திற்குப் பின்பாக பரிசோதிக்கவும், தற்சமயம் இரத்தச் சக்கரையின் அளவு 4 mmol/l க்கு குறைவாகவோ அல்லது தொடர்ந்தும் குறைவாக இருப்பதற்குரிய அடையாளம் இருந்தால், அல்லது இரத்தச் சக்கரையின் அளவு ஆரம்பத்தில் 2,5 mmol/l க்கு குறைவாக இருந்தால் மீண்டும் 10 கி. குளுக்கோஸ் எடுக்க வேண்டும்.
 - தற்சமயம் 1-2 மணித்தியாலங்களுக்குள் பிரதான உணவை உண்ணவேண்டி இருக்காது விடின், மேலதிகமாக உண்ண வேண்டும்: 1 துண்டு பாண் அல்லது ஒரு யோர்கட் அலிலுது ஒரு வாழைப்பழம். இரத்தச் சக்கரையின் அளவை 1-2 மணித்தியாலங்களில் நீங்கள் மீண்டும் அளந்து கொள்ளுங்கள்.

உணவு ரு குடித்தல்

நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள், நோன்புக் காலத்தில் அதிக இனிப்பான அல்லது கொழுப்பான உணவை உண்ணாதிருப்பதை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும் - இதன்மூலம் இரத்தச் சக்கரையின் அளவு அதிகம் கூடிக் குறைவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். காபோகைட்டரேட் அதிகம் நிறைந்துள்ள, அதாவது தீட்டாத மாவில் செய்த பாண், அவரைக்காயுடனான பசுமதி சோறு அல்லது ஓட்மீல் போன்றவை இரத்தச் சக்கரையின் அளவை சமநிலையில் வைத்திருப்பதற்கு உகந்தவைகளாகும். நீரிழிவால்-பாதிக்கப்பட்டவர்கள்



றம்ழான் நாட்களில் நோன்பிருக்கும்போது, நள்ளிரவிற்குப் பதிலாக சிறப்பாக சூரியன் உதிப்பதற்கு முன்பாக உணவை உட்கொள்வதைக் கவனத்தில் கொண்டால், ஒரு சமநிலையான இரத்தச் சக்கரையின் அளவை பகல்

வேளையில் அடைவதற்கு ஏதுவாக இருக்கும். முக்கியமானது என்னவென்றால், நோன்பை முடிக்கும்போது, உடல் காய்ந்து போவதிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு, போதியளவு தண்ணீர் அல்லது இனிப்பு சேர்க்காத தேனீர் குடிக்க வேண்டும். நீரிழிவால்- பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் தனது உடல் தண்ணீரின்றி தவிக்கும் நிலையை உணர்ந்தால் உடனடியாக நோன்பை நிறுத்துவதுடன் அதிகம் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தண்ணீரின்றித் தவிக்கும் அடையாளங்களாக தடுமாற்றமடைதல், ஒருநிலைப்படுத்த முடியாதநிலை அல்லது மயக்கமடைதல் ஏற்படும்.

கர்ப்பக்காலத்தில் ஏற்படும் நீரிழிவுடன் நோன்பிருத்தல்



கர்ப்பமுற்றுள்ள பெண்களுக்கு கர்ப்பக்காலத்து நீரிழிவு இருந்தால் நோன்பு இருப்பதற்கு மறுத்துரைக்கப்படுகின்றது. இது பிறக்காத பிள்ளைக்கும் தாய்க்கும் பாரிய அளவிலான பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

முக்கிய குறிப்புகள்

- நோன்புக் காலத்தில் எப்பொழுதும் உடனடியாக பலன்தரும் கார்போகைட்ரேட் உணவுகளை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- நோன்புக் காலத்தில் உங்களது நீரிழிவு-அடையாளஅட்டையை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- நோன்புக் காலத்தில் ஒழுங்காகவும் வழமைக்கு மாறாக அதிக வேளைகள் உங்கள் இரத்தச் சக்கரையின் அளவைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். இது நோன்பை நிறுத்திவிடாது.



IM NOTFALL: Ich habe DIABETES

Falls ich mich ungewöhnlich verhalte und den Eindruck erwecke, als wäre ich desorientiert oder verwirrt, kann das ein Zeichen einer Unterzuckerung sein.

Bitte geben Sie mir Zucker (20 g), z.B. als 2 dl gesüßtes Getränk (nicht die light-Variante) oder mindestens 4 Stück Traubenzucker oder Würfelzucker. Verbessert sich mein Zustand nicht innert 10 Minuten, rufen Sie einen Arzt oder den Notfalldienst.

Falls ich bewusstlos bin, geben Sie mir nichts und rufen Sie sofort einen Arzt oder den Notfalldienst.



- நோன்புக் காலத்தில் தற்சமயம் உங்கள் இரத்தச் சக்கரையின் அளவு அதி உயர்வாகவோ அல்லது அதிக குறைவாகவோ இருந்தால், நீங்கள் கட்டாயம் அது குறித்து நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும்.
- தற்சமயம் உங்கள் இரத்தச் சக்கரையின் அளவு 3,3 mmol/l க்கு குறைவாக இருந்தால், உடனடியாக நோன்பை நிறுத்துவதுடன், விரைவாக பலன்தரக்கூடிய கார்போகைட்ரேட் உணவுகளை நீங்கள் உண்ணுங்கள்.
- தற்சமயம் உங்கள் இரத்தச் சக்கரையின் அளவு 16 mmol/l க்கு மேலாக இருந்தால், உடனடியாக நோன்பை நிறுத்துவதுடன், உங்களது இரத்தச் சக்கரையின் அளவைக் குறைக்கக்கூடிய மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நோன்புக் காலத்தில் தற்சமயம் உங்கள் உடலில் நீர்நீர்நீர் காய்ந்துபோகும் அடையாளம் தென்பட்டால், நீங்கள் நோன்பை நிறுத்துவதுடன் தண்ணீரைக் குடியுங்கள்.
- நோன்புக் காலத்தில் தற்சமயம் உடல்நிலையில் திருப்தியில்லாததையும் தடுமாற்றத்தையும் உணர்ந்து கொண்டால், நீங்கள் உடனடியாக நோன்பை நிறுத்திவிடுங்கள்.



நீங்கள் எங்கு மேலதிக தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்?

உங்கள் ஆண் வைத்தியரிடம்/உங்கள் பெண் வைத்தியரிடம் அல்லது அண்மையாக உள்ள நீரிழிவு-சம்பந்தமாக டிப்ளோமா பெற்ற ஆண் /பெண் ஆலோசகர்களிடம். எமது அனைத்து ஆண்/பெண் ஆலோசகர்களும் சுவிஸ் மருத்துவக் காப்புறுதியால் அங்கீகரிக்கப்பட்டவர்கள்.

www.diabetesschweiz.ch/regionen

diabetesaargau	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
diabetesregionbasel	Marktplatz 5	4001 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
diabetesoberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

பேர்ண், முஸ்லிம் அமைப்புகளின் நட்பு ரீதியான உதவிகளுடன்
(www.muslimischer-verein.ch)

Schweizerisches Rotes Kreuz 
migesplus.ch

migesplus.ch இன் துறைசார் மற்றும் நிதி உதவிகளின் ஊடாக
(www.migesplus.ch)

ஆதாரம்: J. Weiss: Fasten an Ramadan trotz chronischer Krankheiten. DMW Deutsche Medizinische Wochenschrift 2009; 134 / Diabetes UK (www.mcb.org.uk) / Deutsche Diabetes Hilfe (www.diabetesde.org, www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

© SDG, Oktober 2016