Written by
Wednesday, 09 July 2008 12:19 -

- □□□□□□□□□□□□□□ -

□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□?

இரைப்பைக்கும் மூன் சிறுகுடலுக்கும் இடையில் உள்ள கணையம் (Pancreas) என்ற உறுப்பூதான் இன்சூலின் என்ற ஹார்மோனைசை் சுரக்கிறது. ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் (குளுகோஸ்) அளவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைப்பது இந்த இன்சூலின்தான். ஓருவளேை, இன்சூலின் சுரப்பது குறைந்துபோனாலோ அல்லது நின்றுபோனாலோ சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும். இததை்தான் சர்க்கரை நோய் அல்லது நீ ரிழிவு என்கிறார்கள்.

□□□□□ □□□□□□□□□!

மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் சர்க்கரை நோய்க்கும் இதயம் தொடர்பான நோய்க்கும் (Cardiovascular disease CVD) உள்ள நெருக்கம் பற்றி பூதிது பூதிதாக ஆராய்ந்து வருகிறார்கள். பொதுவாக, இரத்தத்திற்கு வெளியே இன்சூலின் குளுக்கோஸாக மாறிய பின்னர்தான் ரத்த சலெ்களுக்குள் சலெ்லும். ஆனால், குளுக்கோஸின் அளவு கூடினால், ரத்த ஓட்டத்தில் உள்ள இன்சூலினை பயன்படுத்த முடியாமல் உடலானது பம்ப் பண்ணுவதால், சர்க்கரை நோய் அதிகரிக்கும் அபாயம் ஏற்படுகிறது. இதனால்தான் இதயநோய் (CVD) மாதிரியான நோய்கள் வருகின்றன. இன்சூலின் அளவும் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவும் அநியாயத்திற்கு உயரும்போது ரத்த நாளங்களில் கொழுப்புகள் அதிகப்படியாக படிவதாலும் இதய நோய் வரலாம் என்கிறார்கள்.

மருத்துவ ஆய்வாளர்களின் ஆய்வுப்படி, நடுத்தர வயதுடையைவர்களில் அதிக எடையுள்ளவர்களுக்குத்தான் (over weight) இன்சூலின் சுரப்பதில் தடையும் ரத்தத்தில் அதிகளவு குளுக்கோஸ§ம் இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

இவர்களுக்குத்தான் 'ஆரோக்கியமற்ற கொலஸ்ட்ராலும் (unhealthy cholesterol) உயர் ரத்த அழுத்தப் பிரச்னையும் இருக்கும். இதனால்தான் சர்க்கரை நோய் (diabetes), இதயநோய் (Heart disease), இதயத்தாக்கம் (stroke) போன்றவற்றிற்கான நோய் அறிகுறிகள் வெளிப்படுகின்றன.

கீ ழே உள்ள சில வழிமுறைகள், உடலில் இன்சூலின் சுரப்பதில் பிரச்னை இருந்தாலோ, மற்ற நோய்க்கான அறிகுறிகள் தெென்பட்டாலோ அவற்றை எதிர்த்துப் போராடி, சரிசயெ்ய உதவும்.

1. □□□□□□□□□□... □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ :

அதிக எடை உள்ளவர்களுக்கும் உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்களுக்கும் உடலில் உள்ள உள்ளுறுப்புகளைசை் சுற்றிலும் கொழுப்பு மறைந்திருக்கும். அதோடு இன்சூலின் சுரப்பதில் தடையும், இதயநோய் சம்பந்தப்பட்டதும் இருக்கும். இதனகை்

கட்டுப்படுத்த உடற்பயிற்சி மிகமிக உயர்ந்த வழி.

முறையான உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு எட்டு மாதத்திற்குப் பிறகு 8 சதவீத கொழுப்பு கரைந்து விட்டதாகவும், அடிவயிற்றில் உள்ள கொழுப்பு குறைந்து தொப்பையின் அளவு குறைந்ததையும் கண்டுபிடித்தார்கள். ஓரு நாளுக்கு 30 நிமிடம் என்று வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் நடப்பவர்கள் ஐந்து முதல் ஏழு சதவீதம் வரை உடல் எடையைக் குறைக்கமுடியும். 58 சதவீதம் சர்க்கரை நோய் அபாயத்தைத் தடுக்கமுடியும்.

ஏற்கனெவே சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு நடைப்பயிற்சி மிகமிக அவசியம். அதிகம் டைப்_2 சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் வாரத்திற்கு நான்கு மணி நரேம் சுறுசுறுப்பாக நடந்தால், மற்றவர்களைவிட இவர்களுக்கு இதயநோய் அபாயம் மிகமிகக் குறைவு.

2. □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□**!**

காலையில் எழுந்ததும் காலை உணவை ஒழுங்காகச் சாப்பிடாதவர்கள் மற்றும் அடிக்கடி காலை உணவதை் தவிர்ப்பவர்களைவிட, ஒழுங்காகச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு உடற்பருமனும் இன்சுலின் சுரப்பதில் தடையும் 35 முதல் 50 சதவீதம் வரை குறையும் என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதனால், காலை உணவை யாரும் தவறவிடாதீர்கள். குறிப்பாக நவதானிய உணவுகள் சேர்ப்பது நல்லது.

3. □□□□□□□□□ □□□□□ **: (Laugh it up)**

பொதுவாக நன்றாகச் சிரிப்பவர்களுக்கு ரத்த அழுத்தம் வர வாய்ப்பு குறைவு. அவர்களுக்கு நோயெதிர்ப்புச் சக்தியும், நல்ல ம□டும் உருவாகும் என்றெல்லாம் முன்பே சொல்லப்பட்டன.

இப்போது, டைப்_2 சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் நன்றாக வாய்விட்டுச் சிரித்தால், சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு Êஏறும் குளுக்கோஸின் அளவு மிகமிக குறைவு என்கிறார்கள்.

இந்நோய் உள்ளவர்களை இரண்டு தனித்தனி நாட்களில் பரிசோதித்துப் பார்த்து இந்த முடிவை வெளியிட்டிருக்கிறார்கள்.

ஓரு நாள் சீரியஸான விரிவுரையைக் கேட்க வதைத்திருக்கிறார்கள். இன்னொரு நாள் நன்றாக வாய்விட்டுச் சிரிக்கும் காமெடி நிகழ்ச்சியில் பங்குகொள்ள வதைத்திருக்கிறார்கள். சீரியஸான விரிவுரையைக் கேட்ட நாளைவிட, காமெடி நிகழ்ச்சியில் கலந்து வாய்விட்டுச் சிரித்த நாளில் அவர்களின் குளுக்கோஸ் அளவு குறிப்பிட்ட அளவு குறைந்திருந்ததகை் காட்டியதாம்.

4. □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□**:**

உயர் ரத்த அழுத்தமும் சர்க்கரை நோயும் அடிக்கடி மாறி மாறி, இதய நோய், இதயத் தாக்கம் என்று கொண்டுபோய் விடுகின்றன. ஆனால், ரத்த அழுத்தத்தகை் கட்டுப்பாட்டில் வதைத்திருந்தால் 44 சதவீத சர்க்கரை நோய் தொடர்பான தாக்கம் வராது என்கிறார்கள்.

Written by
Wednesday, 09 July 2008 12:19 -

சர்க்கரை நோய் வந்த பின்னர், அதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க எடுத்துக்கொள்ளும் சிரத்தையில் கொஞ்சமாவது அந்நோய் வரும்முன் காட்டினால் போதும். சர்க்கரை நோயை வரவிடாமல் தடுக்கலாம். சர்க்கரை நோயைத் தடுப்பது என்பது, அதனுடன் தொடர்புடைய இதய நோய்கள், கிட்னி பிரச்னைகள் வராமல் காப்பதற்குச் சமமானதாகும்.

□□□□□ - □□□□□□□□

http://maruththuvam.blogspot.com/search/label/%E0%AE%9A%E0%AE%B0%E0%AF%8D%E0%AE%95%E0%AF%8D%E0%AE%95%E0%AE%B0%E0%AF%88%20%E0%AE%A8%E0%AF%8B%E0%AE%AF%E0%AF%8D