

Tamil News Lifestyle Health Endocrinologist Explains Why Indians Are More Prone To Diabetes

இந்தியாவில் மட்டும் ஏன் சர்க்கரை நோயாளிகள் அதிகரிக்கிறார்கள்.. எப்படி கட்டுப்படுத்துவது.. விளக்கும் மருத்துவர்!

Authored By தனலட்சுமி | Samayam Tamil | Updated: 23 Jan 2024, 9:08 pm

உலகளவில் நீரிழிவு நோயின் தலைநகரமாக இந்தியா உள்ளது. மீளமுடியாத நாள்பட்ட நிலையை கொண்டுள்ள இந்த நோய் இந்தியாவில் முதன்மையாக இருக்க என்ன காரண...

உங்களுக்கானவை



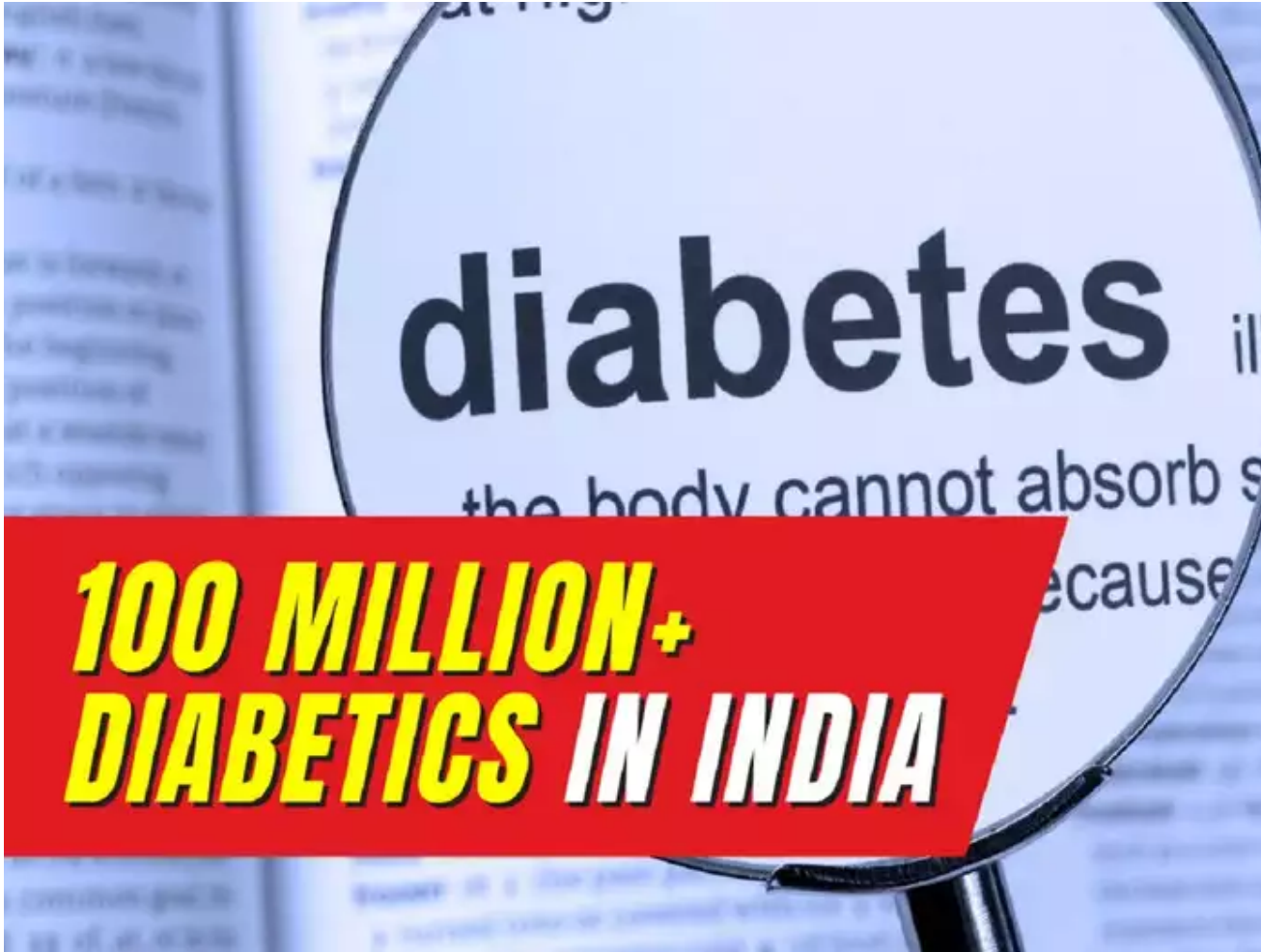
ராஜஸ்தானின் பெருமிதமாக, இந்தியாவின் மிகப்பெரிய கோட்டையாக நிற்கும்...



கிராண்ட் வீட்டு உபயோக பொருட்கள் விற்பனை - ஜனவரி 26 வரை சிறந்த...



வெயிட்டிங் ஓவர்.. சிம்பு ரசிகர்களுக்கு ஆண்டவர் தரப்போகும் மரண மால்ஸ்...

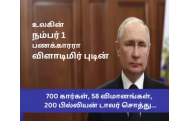


இந்தியாவில் மட்டும் ஏன் சர்க்கரை நோயாளிகள் அதிகரிக்கிறார்கள்.. எப்படி கட்டுப்படுத்துவது.. விளக்கும் மருத்துவர்!

சர்வதேச நீரிழிவு கூட்டமைப்பு International Diabetes Federation (IDF) 2021 ஆம் ஆண்டு உலகளவில் 537 மில்லியன் மக்கள் நீரிழிவு நொயுடன் வாழ்வதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இது தொடரும் போது 2030 ஆண்டு 643 மில்லியனாக அதிகரிக்கும் என்றும் நம்பப்படுகிறது. நீரிழிவு நோயின் பரவல் எல்லா நாடுகளிலும் வேகமாக அதிகரித்துள்ள



இன்றைய ராசி பலன் 24 ஜனவரி 2024 - Today Rasi Palan



விளாடிமீர் புடினின் ரூ.16 லட்சம் கோடி சொத்து, 58 விமானம், 700 கார்கள்.....



ஒரு மாசம் மொபைல் இல்லாம வாழ்ந்தால் ரூ.8.3 லட்சம் பரிசுத்தொகை... நீங்க ரெடியா?



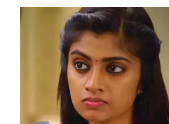
Vishnu Vishal : அந்த சூப்பர் சம்பவம் பண்ண இயக்குனரோடு மீண்டும்...



ஜெட் வேகத்தில் பந்து வீசிய பவுலர்கள் : இந்தியர்களுக்கு இடம் இருக்கா?



100 முறை நெய்யை கழுவினால் முகம் தங்கமா ஜொலிக்கும் 1000 ஆண்டு...



VJ Archana: ஆமாங்க, PR-னால தான் ஜெயிச்சேன்: அர்ச்சனா



'யாருக்கும் தெரியாமல்'.. அயோத்திக்கு சென்ற தோனி: சாக்ஷி தகவல்.. குழப்பத்தில்...

நிலையில் இந்தியா உலகளவில் இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளது. இந்தியாவில் நீரிழிவு நோயாளிகள் அதிகரிக்க என்ன காரணம் என்பது குறித்து விளக்குகிறார் Dr. Ravikiran Muthu Swamy, endocrinologist, SIMS Hospitals.

இந்தியாவில் அதிகரித்து வரும் நீரிழிவு



LIVE ஜல்லிகட்டு போட்டிக்கு பிரம்மாண்ட அரங்கம்: முதல்வர் ஸ்டாலின் திறந்து...



ராம ராஜ்யம் அமைந்தால்.. "இந்து மக்களுக்கு பெரிய ஆபத்து வந்துருமே".. பாய்ந்து...



திருப்பதி ஏழுமலையான் கோவில் ஏப்ரல் மாத கட்டண தரிசன டிக்கெட்டுகள் நாளை...



2021 ஆம் ஆண்டில் இந்தியாவில் 20 முதல் 79 வயது வரை உள்ளவர்கள் 74.9 மில்லியனாக இருக்கும் நிலையில் இது 2045 ஆம் ஆண்டு 124.9 மில்லியனாக அதிகரிக்கும் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது. International Diabetes Federation (IDF) கூற்றுாப்படி உலகளவில் ஒவ்வொரு ஏழு நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஒருவர் இந்தியாவில் இருக்கிறார். ஒவ்வொரு மூன்றாவது குடும்பத்திலும் ஒருவர் நீரிழிவு நோயால்

பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்தியாவில் 7.5% நீரிழிவு பாதிப்பு இருப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இது குறித்து இன்னும் பல ஆய்வுகள் இருக்கும் நிலையில் ஏன் இந்தியாவில் நீரிழிவு அதிகரித்துவருகிறது என்பதை பார்க்கலாம்.

சர்க்கரை நோய் தொடக்கம் எப்போது?



சர்க்கரை நோய் என்பதை நம் முன்னோர்களும்
கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆயுர்வேதத்தில் மது மேகம் என்று 2000
வருடங்களுக்கு முன்பே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அப்படி பார்த்தால் நமது
முன்னோர்களுக்கு முன்னோர்கள் என்று வரிசைப்படி பார்த்தால்
அவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்துள்ளது. அதை தொடர்ந்து
அடுத்தடுத்த தலைமுறைகளுக்கும் இவை வந்துள்ளது. ஆனால்
இப்போது போன்ற அதிக எண்ணிக்கையில் இல்லை. அதோடு
அப்போது சர்க்கரை நோய் கொண்டிருந்தவர்களும் பெரிதாக
பக்கவிளைவுகளை கொண்டிருக்கவில்லை.

சர்க்கரை நோய் இருப்பதை அறியாமலே சர்க்கரை நோயை கட்டுக்குள்
வைக்கும் வாழ்க்கை முறைகளை பின்பற்றி வந்தார்கள். அரிதாக
வயதான பிறகு சர்க்கரை நோயால் பாதிப்புகள் வரும் போது
வலிக்கான சிகிச்சை எடுத்துகொண்டார்கள். ஆரோக்கியமான
வாழ்க்கை முறையால் அவர்களது இறப்பு விகிதமும் குறைவே
என்பதால் இது குறித்து விழிப்புணர்வு இல்லாமல் இருந்தார்கள்.
அதனால் சர்க்கரை நோய் இல்லை என்று சொல்ல முடியாது. இருந்தது
ஆனால் இந்த அளவுக்கு இல்லை என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை அன்று



முந்தைய காலங்களில் சூரியன் வருவதற்கு முன்பு அதிகாலை எழுந்துவிடுவார்கள். மாலை வேளையில் சூரியன் மறையும் போதே சாப்பிட்டு சீக்கிரம் தூங்கி விடுவார்கள். இதனால் உடலுக்கு ஓய்வு போதுமான அளவு இருந்தது. அப்போது விளக்குகள் இல்லை என்பதால் இருள் வருவதற்குள் உணவை முடித்து உறங்கிவிடுவார்கள். தூங்கும் போது உடல் தன்னைத்தானே (உறுப்புகளுக்கு) சரி செய்து

கொள்ளும் ஓய்வு எடுக்கும். இதனால் வளர்சிதை மாற்ற குறைபாடுகள் இன்றி மன அழுத்தம் இன்றி ஆரோக்கியமாக இருந்தார்கள்.

மோசமான வாழ்க்கை முறை இன்று



இன்றைய நிலையில் கேட்ஜட் சாதனங்கள் இரவு நேர தூக்கத்தை அபகரித்துள்ளது. உடல் உழைப்பில்லாமல் நீண்ட நேரம் இதில் மூழ்கி

தூக்கமும் குறைவதால் உடலுக்கு ஓய்வு இருப்பதில்லை. இதனால் வளர்சிதை மாற்றம் பாதிக்கப்பட்டு நீரிழிவு நோய் அபாயம் அதிகரித்துள்ளது. இது மட்டும் அல்ல இதய கோளாறுகள், ரத்த அழுத்தம் வயிற்று கோளாறுகள் என்று ஒன்றைப்பற்றி ஒன்று தொடர்கிறது. இதை தவிர்த்தால் மட்டுமே சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

ஆரோக்கியமான உடல் உழைப்பு அன்று



உடற்பயிற்சி தனியாக செய்ய வேண்டியதில்லை. மரம் ஏறுவது, வயல் வேலை செய்வது, ஏர் பூட்டுவது, நடந்து செல்வது என்று எல்லா வேலைகளுமே உடற்பயிற்சியை ஒத்து இருக்கும். பெண்களுக்கும் வீட்டு வேலைகள் துணி துவைப்பது, நீர் இறைப்பது, ஆட்டுக்கல் அரைப்பது என்று இருக்கும். சிறுவர்கள் ஓடிக்கொண்டே இருப்பார்கள். உடற்பயிற்சி இல்லாமல் ஆனால் உடற்பயிற்சியை விட தீவிரமான

வெலைகளை செய்துவந்ததால் உடல் பருமன் இல்லை. உடல் பருமனால் வியாதில்லை.

மோசமான உடல் உழைப்பு இன்று



உடல் உழைப்பு இல்லாததால் முன்னோர்களின் உடல் உழைப்பை ஈடுகட்ட உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

ஆனாலும் நவீன தொழில் நுட்பத்தால் வீட்டு வேலைகள்
இயந்திரங்களின் கையில் திணித்து ஓடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.
உடல் உழைப்பு இல்லாத வாழ்க்கை.. இரவு பகல் மாறி வரும் பணி,
நாள் ஒன்றுக்கு 12 மணி நேரம் அலுவலக பணி என மன அழுத்தமும்
இணைந்து உடற்பயிற்சியும் இல்லாமல் உடல் பருமனையும் கையோடு
மன அழுத்தத்தையும் அதனோடு பல வியாதிகளையும் சேர்க்கிறது.
அதில் முக்கியமானது நீரிழிவு நோய்.

ஆரோக்கியமான உணவு முறை அன்று



உடலை வலுவாக்கும் உணவுகள், மருந்துகள் தான் உணவு. இன்று மருத்துவர்கள் சொல்லும் தானியங்கள் தான் உணவு. நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு வேளை. எப்போதேனும் கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்த உணவு (அரிசி உணவுகள் - இட்லி தோசை.) சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு, அரிசிகளிலும் பழுப்பு அரிசிகள் தான் இவையும் எப்போதேனும் ஒருமுறை. நமது பாரம்பரிய காய்கறிகள் தான் பிரதானம். நீர்ச்சத்து

மிருந்த காய்கறிகள், பயறுகள் சத்து கொடுக்கும் உணவுகள். இவை உடல் எடையும் அதிகரிக்காமல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து உடலுக்கு வேண்டிய அத்தனை ஆற்றலையும் அளித்தது.

மோசமான உணவு முறை இன்று



சர்க்கரை நோய் வந்துவிட்டால் எத்தனை விதமான டயட். உண்மையில் உணவு முறை மோசமாகிவிட்டது. இந்தியர்களுக்கு சர்க்கரை நோய் வர காரணமே உணவு முறைதான். பாரம்பரியமான உணவு முறைகளை உணவு பொருள்களை மறந்திருக்கிறோம்,, தானியங்களை விட இன்ஸ்டண்ட் உணவுகள் மீது மோகம் அதிகரித்துள்ளது. பழுப்பு அரிசி விட பளபள அரிசி மீது மோகம் அதிகரித்துள்ளது. தினமும் மூன்று வேளை அல்லது இரண்டு வேளை கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் தான். நீர்ச்சத்து காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை மறந்து எண்ணெய் உணவுகள், துரித உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் போன்றவற்றை எடுப்பதும் கால நேரம் மாறி சாப்பிட்டுகொண்டே இருப்பதும் உடலுக்கு செய்யும் துரோகம். உடல் உறுப்புகளால் ஈடுகொடுக்க முடியாத அளவுக்கு சுமையை ஏற்றியதன் விளைவுதான் இன்று அதிகரித்து வரும் சர்க்கரை நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை. இனியாவது விழித்துக்கொள்வோமா?

தனலட்சுமி கட்டுரை யாளரை பற்றி

 தனலட்சுமி

நான் தனலட்சுமி சுந்தர். ஊடகத்துறையில் 24 வருடங்கள் சோர்வில்லாத பயணம். லைஃப்ஸ்டைல் தொடர்பான கட்டுரைகள் எழுதி வருகிறேன். மருத்துவ நிபுணர்களின் பேட்டிகள், கட்டுரைகள் மக்களுக்கு எடுத்து செல்வதில் விருப்பம் அதிகம். ஆன்மிகம், அரசியல் செய்திகள், சினிமா...

... Read More
