

Tamil News Lifestyle Health Liver Specialist Says How To Find Liver Damage For Diabetic Patients

நீரிழிவு நோயாளிகள் வருடம் ஒருமுறை செய்ய வேண்டிய கல்லீரல் பரிசோதனை.. நிபுணர் அறிவுரை!

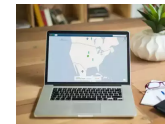
Authored By தனலட்சுமி | Samayam Tamil | Updated: 8 Jan 2024, 10:38 am

சர்க்கரை நோய். டயாபடிஸ்.. அல்லது நீரிழிவு நோயாளிகள் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தாமல் இருக்கும் போது பல்வேறு பக்கவிளைவுகளை எதிர்கொள்வார்கள்....

உங்களுக்கானவை



ராஜஸ்தானின் பெருமிதமாக, இந்தியாவின் மிகப்பெரிய கோட்டையாக நிற்கும்...



அமேசான் புதுப்பிக்கப்பட்ட தயாரிப்புகளில் அதிக தள்ளுபடியைப் பெறுங்கள் -...



தேங்காய் போளி பிடிக்குமா? வீட்டிலேயே ஈஸியா செய்யலாம்!



நீரிழிவு நோயாளிகள் வருடம் ஒருமுறை செய்ய வேண்டிய கல்லீரல் பரிசோதனை.. நிபுணர் அறிவுரை! நீரிழிவு நோய்க்கும் கல்லீரல் நோய்க்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. சில நேரங்களில் நீரிழிவு நோய் முற்போக்கான கல்லீரல் வடுவை உண்டு செய்யலாம். இது சிரோசிஸ் எனப்படும் கல்லீரல் காயத்தை உண்டு செய்யும். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கல்லீரல் செயலிழப்பு அல்லது கல்லீரல் புற்றுநோய் போன்ற கடுமையான மற்றும் உயிருக்கு ஆபத்தான சிக்கல்கள் ஏற்படும் அபாயம். கல்லீரல் நோய் பாதிப்பு



ரிலீசுக்கு முன்பே 'அயலான்' படத்துக்கு பாசிட்டிவ் விமர்சனம்: எஸ்கேவுக்கு ஒரு...



லேட்டஸ்ட் ஃபேஷன் ஸ்டைல்கள் மூலம் குறைந்து வரும் வெப்பநிலையை...



கஜோலை ஜெராக்ஸ் எடுத்ததுபோல இருக்கும் அவரது மகளை பார்த்து...



குளிர்காலத்துல தினமும் கொஞ்சமாவது ஆரஞ்சு ஜூஸ் குடிக்கணும்... ஏன்னு...



நான்கு 50 MP கேமரா, Snapdragon 8 Gen 3, 4K குவாலிட்டி செல்பி கேமரா...



தை மாத ராசி பலன் 2024 : அடுத்த 30 நாட்களுக்கு மரியாதை அதிகரிக்கும்...



AI பிராச்சுருடன், உலகின் முதல் Wireless மற்றும் Transparent OLED TV, இதன் சிறப்பு...



தமிழ்நாடு பஸ் ஸ்டிரைக்: தடை விதிக்க கோரி வழக்கு! நாளை ஐகோர்ட் கிளையில் முதல்...

அபாயம் ஏன் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு முக்கியமான பாதிப்பை உண்டு செய்கிறது என்பது குறித்து விளக்குகிறார் மருத்துவர் விவேகானந்தன் சண்முகம், The Founder, Member of Liver Transplant Society of India (LTSI), SIMS Hospital, Chennai.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு கல்லீரல் பாதிக்கும் அபாயம்



அண்ணாமலைக்கு இருப்பது உண்மையில் ஐபிஎஸ் மூளைதானா.. டெஸ்ட்...



செத்தா இப்படி சாகணும்: இறப்பு விஷயத்தில் கேப்டன் நினைத்ததை போன்று நடந்த...



திமுக அமைச்சர்கள், ஓபிஎஸுக்கு இறுகும் பிடி - தேதி குறித்த நீதிபதி ஆனந்த்...



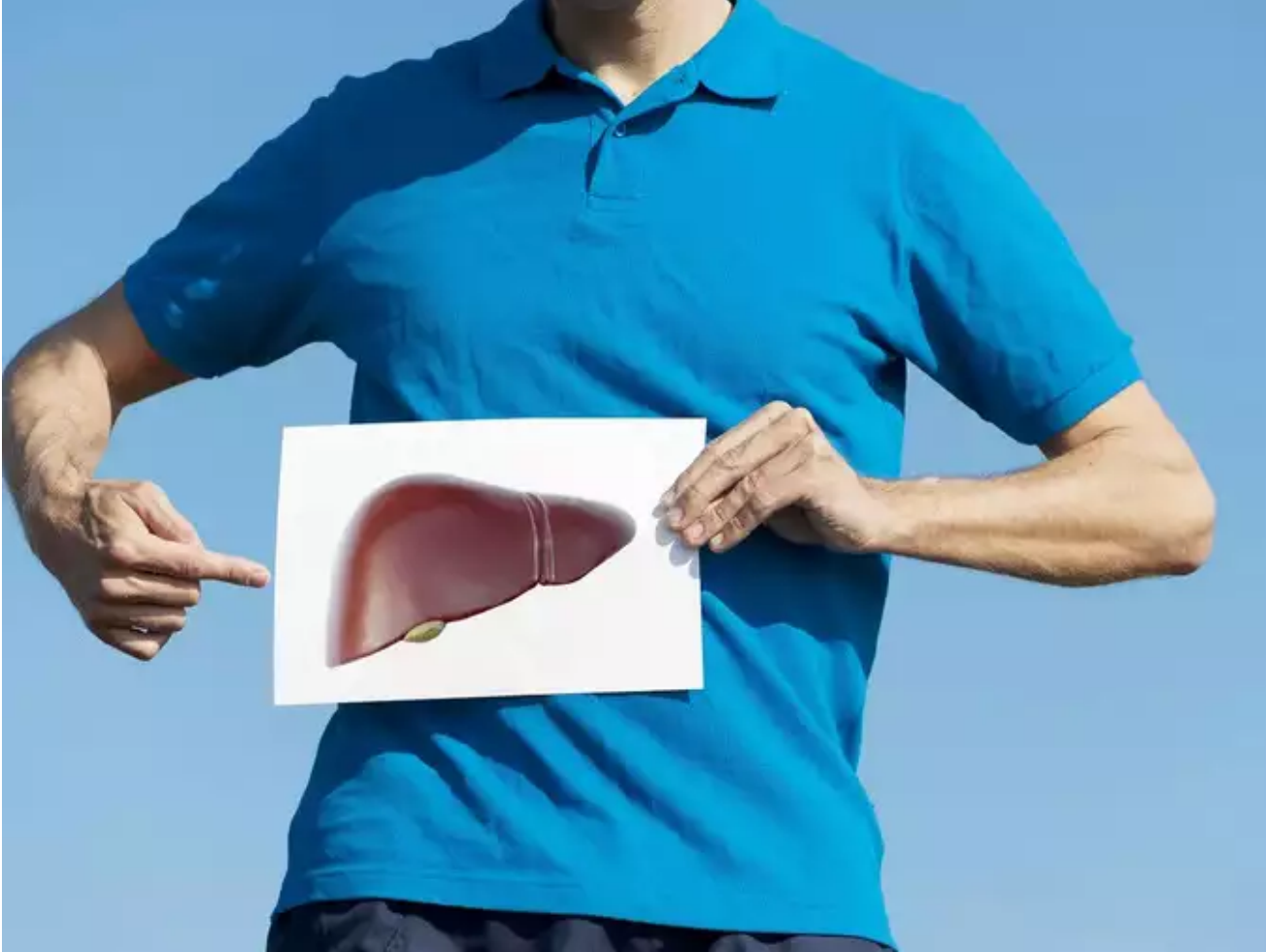
ரிலீசுக்கு முன்பே 'அயலான்' படத்துக்கு பாசிட்டிவ் விமர்சனம்: எஸ்கேவுக்கு ஒரு...



நீரிழிவு நோயாளிகளின் தலைநகரம் இந்தியா என்று சொல்லிவருகிறார்கள். அந்தளவுக்கு சர்க்கரை நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துவருகிறது. நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுத்தமுடியாமல் இருக்கும் போது கல்லீரல் பாதிப்பு அதிகரிக்க செய்யலாம். கல்லீரலில் கொழுப்பு படிவதால் கொழுப்பு கல்லீரல்

நோய் அபாயம் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உண்டு. இதனால் 30 முதல் 40% மக்களுக்கு கல்லீரல் செயலிழப்பு பாதிப்பு உண்டாகிறது.

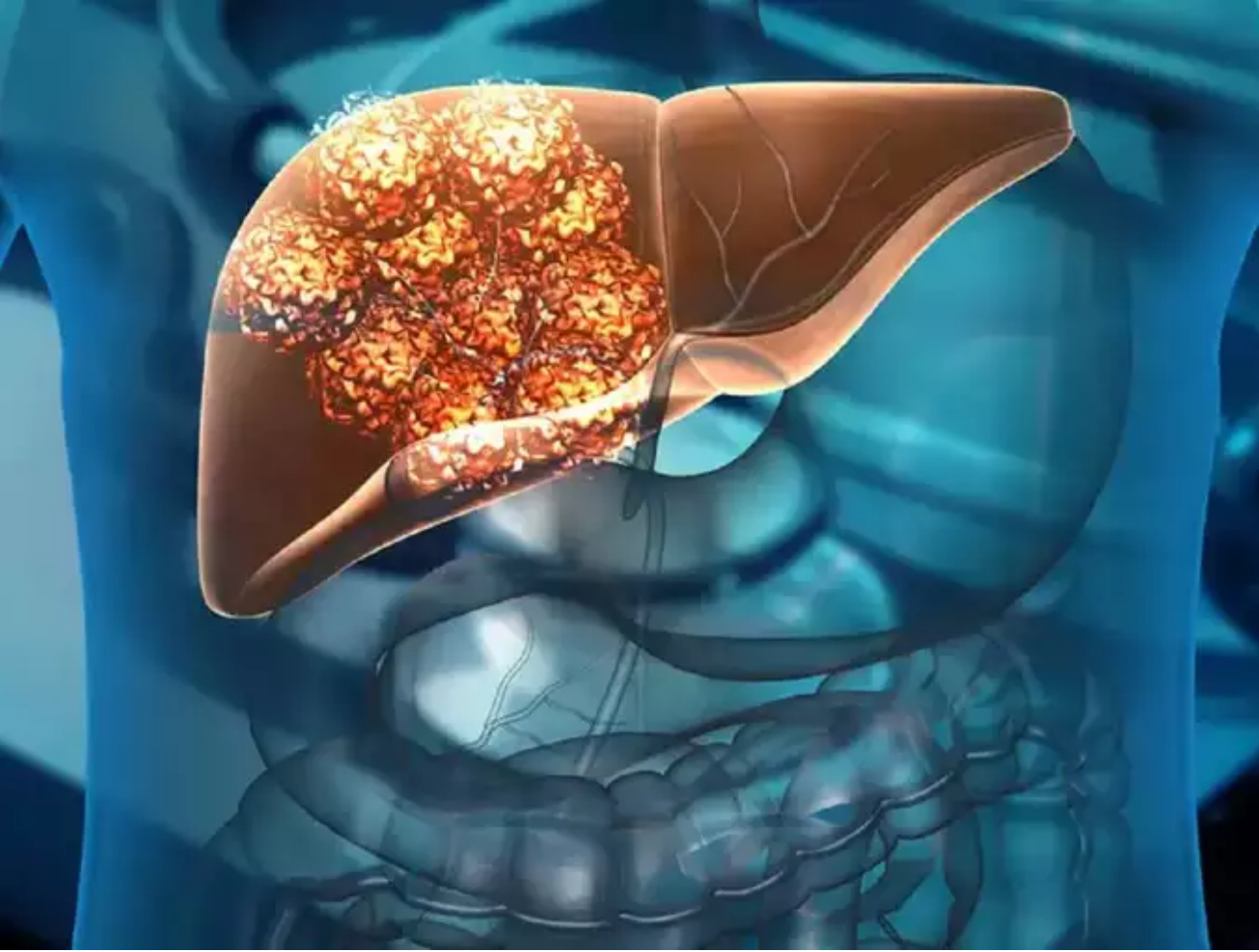
கல்லீரல் நோயை முன்கூட்டியே கண்டறிய முடியாதா?



உடல் பரிசோதனை அல்லது வேறு காரணங்களுக்காக
அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் செய்யும் போது கல்லீரல் நோய்
வருவதற்கான வாய்ப்பு இருப்பதை கண்டறிய முடியும். ஆனால்
பெரும்பாலும் இது குறித்து யாரும் சொல்வதில்லை.

சமயங்களில் மருத்துவர்களும் கூட இந்த ஃபேட்டி லிவர் தொடக்கமாக
இருந்தால் இது குறித்து எச்சரிக்கை செய்வதில்லை. ஆனால் இதை
கட்டுப்படுத்துவது குறித்து அறிவுறுத்துவது குறைவானதாகவே
இருக்கிறது. சமயங்களில் அவர்கள் முதல் நிலையில் இருக்கும் போது
சிகிச்சை கூட வேண்டி இருக்கலாம். குறிப்பாக நீரிழிவு
நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையும் கட்டுப்படுத்துதலும் மிக மிக முக்கியம்.

**சர்க்கரை கல்லீரல் நோய் தொடக்கத்தை எப்படி
கண்டறிவது?**

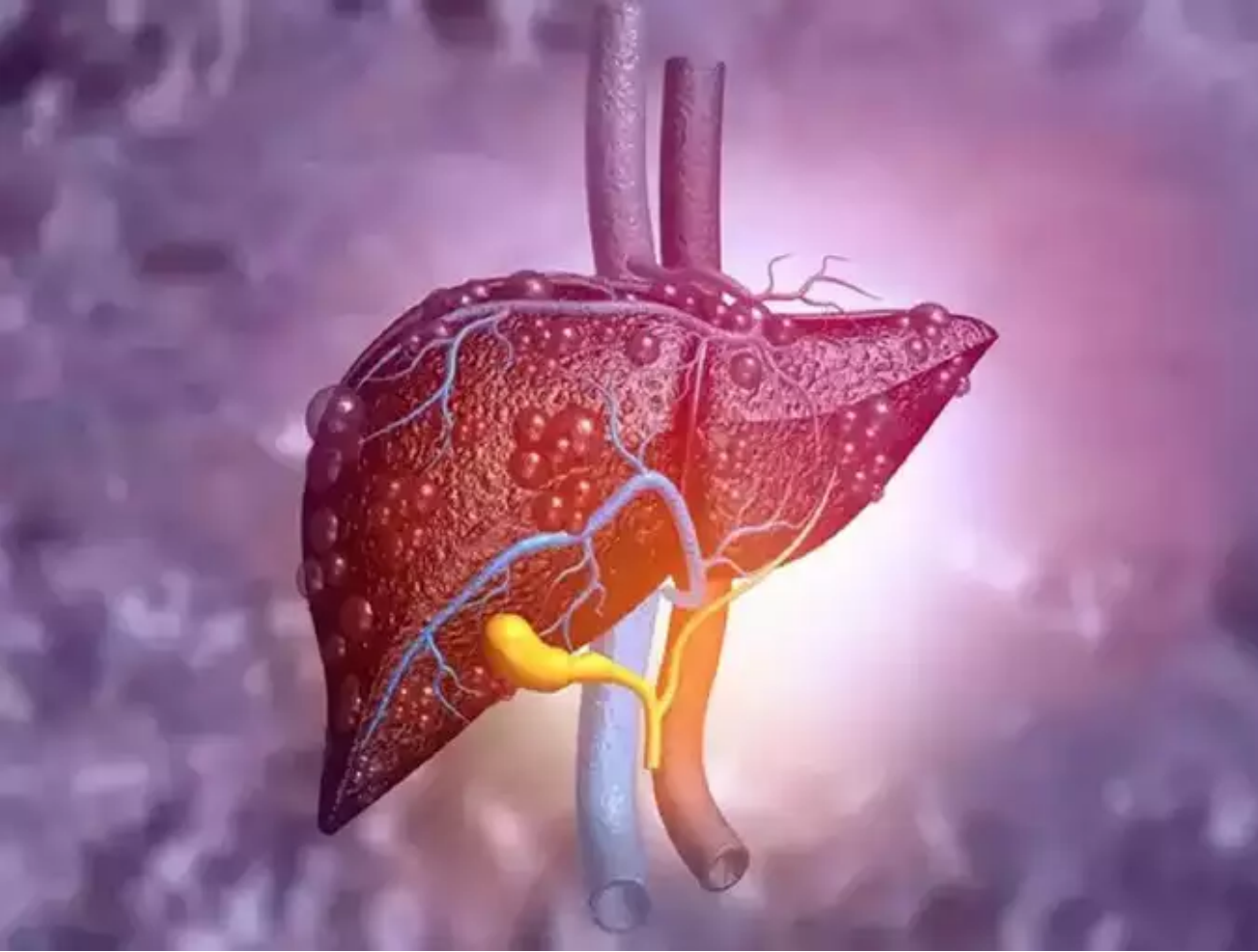


சர்க்கரை நோயாளிகள் ஆறுமாதங்கள் ஒரு முறை வருடம் ஒரு முறை செய்யும் பரிசோதனைகளில் அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்க்ரீன் பரிசோதனையும் செய்து கொள்ள வேண்டும். அதே நேரம் சர்க்கரை நோய் இருப்பதால் கல்லீரல் கொழுப்பு குறித்து அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் செய்யும் போதே அவசியம் கேட்க வேண்டும். இது screening investigation தான். அவர்கள் தரும் கிரேடு கொண்டு மேற்கொண்டு

துல்லியமாக அறிய கல்லீரல் சிகிச்சை மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும்.

கல்லீரல் கொழுப்பு துல்லியமாக அறிய சிடி ஸ்கேன் plain ct scan (இந்த பரிசோதனைக்கு பிறகு கொழுப்பு அளவை கணக்கிட முடியும்) மற்றும் எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன் உதவும். குறிப்பாக கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சிகிச்சைக்கு பிறகு கொழுப்பு குறைந்திருக்கிறதா என்பதை இந்த பரிசோதனை மூலம் கணக்கிடமுடியும்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு கல்லீரல் செயலிழப்பு எப்போது?



கல்லீரல் பாதிப்பு என்பது உடனடியாக நிகழ்வதில்லை. இந்த 30 முதல் 40% மக்களுக்கு கல்லீரல் பாதிப்பு என்பதும் உடனடியாக நடந்துவிடுவதில்லை. படிப்படியாக தான் நிகழும். கல்லீரல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

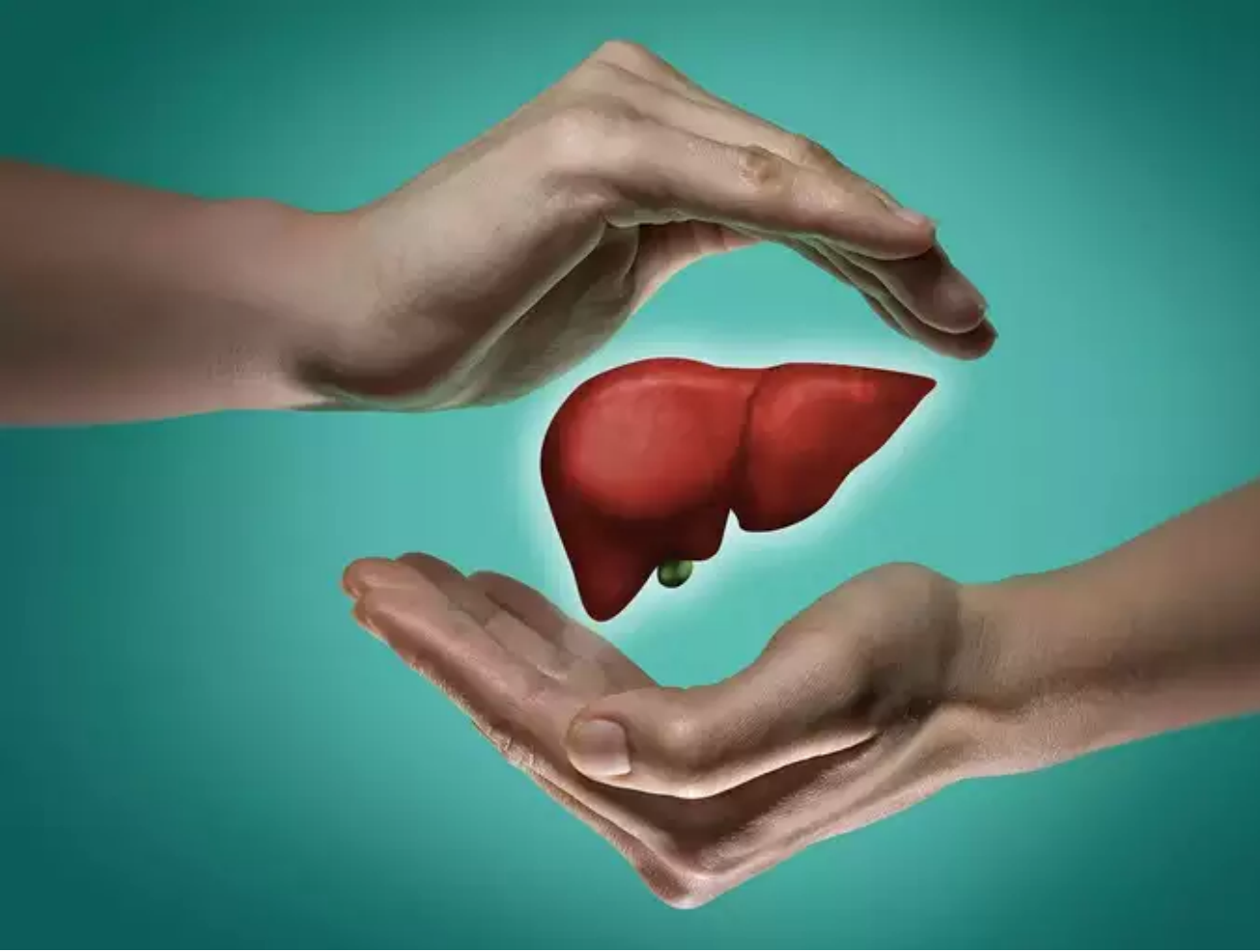
ஸ்டேஜ் 1 என்பது கல்லீரலில் கொழுப்பு படையும் நிலை. இது ஸ்கேனில் தெரியும். ஆனால் ரத்தத்தில் கல்லீரல் செயல்பாடு நார்மலாக இருக்கும்.

ஸ்டேஜ் 2 என்பது கல்லீரலில் கொழுப்பு இருக்கும். இது ஸ்கேனில் தெரியும். ரத்தத்தில் கல்லீரல் செயல்பாடு அசாதாரணம் தெரியும்.

ஸ்டேஜ் 3 என்பது ஃபைப்ரோசிஸ் என்று சொல்வதுண்டு. இதில் தழும்பு இருக்கும். இதில் அல்ட்ராசவுண்ட் பார்க்கும் போது கொழுப்பு தெரியும். ஆனால் ஃபைப்ரோஸ்கேன் செய்தால் மட்டும் கல்லீரல் எவ்வளவு கடினமாக உள்ளது என்பது தெரியும். ஏனெனில் கல்லீரல் என்பது மென்மையான உறுப்பு.

ஸ்டேஜ் 4 என்பது கல்லீரல் உள்ளே படிந்திருக்கும் தழும்பு சுருங்க ஆரம்பிக்கும். இது சிரோசிஸ் என்று அழைக்கப்படும். இது தான் கல்லீரல் செயலிழப்பின் இறுதி நிலை.

**கல்லீரல் பாதிப்பு அறிந்த சர்க்கரை
நோயாளிகள் கல்லீரல் நோயை
குணப்படுத்தமுடியுமா?**



கல்லீரல் முதல் நிலை, இரண்டாம் நிலை என்பது கல்லீரலை மீண்டும் குணப்படுத்திவிடமுடியும். கல்லீரல் செயல்பாட்டில் அசாதாரணம் இருக்கும் நிலையிலும் கல்லீரை மீண்டும் இயல்பு நிலைக்கு கொண்டுவரமுடியும். மூன்றாம் நிலை ஃபைப்ரோசிஸ் நிலையில் நன்றாக தழும்பு வந்துவிட்டது, சிரோசிஸ் நிலை வந்துவிட்டால்

கல்லீரலை குணப்படுத்த முடியாது. சிரோசிஸ் வந்துவிட்டால் 30 முதல் 40% வரை கல்லீரல் செயலிழந்துவிட்டது. இதற்கு ஒரே வழி கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை தான்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் கல்லீரல் நோயை தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?




முதலில் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு எதிரியே வெள்ளை அரிசி தான். இந்தியாவில் சர்க்கரை நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்க காரணமே இந்த வெள்ளை அரிசிதான். கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் கொண்டுள்ள இதை தினசரி உணவில் சேர்த்து வருவதாலேயே சர்க்கரை அளவு கட்டுக்குள் வருவதில்லை.

இன்னும் சிலர் உடல் உழைப்பு வேண்டிய அளவு செய்வதில்லை. தினமும் 30 முதல் 45 நிமிடங்கள் வரை உடற்பயிற்சி செய்வது சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த உதவும். பொதுவாக எல்லா வயதினருமே உடல் எடையை கட்டுக்குள் வைக்கவும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும் உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமான ஒன்றாக இருக்கிறது. இதனால் புற்றுநோய், நீரிழிவு, இதய கோளாறுகளை தடுக்க முடியும்.

உடல் எடை குறைக்கிறதுல இருந்து,செம்மையான ரிலேஷன்ஷிப் டிப்ஸ் வரைக்கும், எல்லாம் ஒரே இடத்துல Samayam Tamil Lifestyle Tips WhatsApp Channel -ல இப்பவே ஃபாலோ பண்ணுங்க!

தனலட்சுமி கட்டுரையாளரை பற்றி

 தனலட்சுமி டிஜிட்டல் கன்டென்ட் புரொடியூசர்

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](#)

அடுத்த செய்தி