

## Gestational Diabetes கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு

ரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகி உடல் உறுப்புகளின் வேலைகளுக்கு பயன்படாமல் இருப்பதே நீரிழிவு வியாதி. சில பெண்களுக்கு கர்ப்பமாக இருக்கும்போது இந்த நீரிழிவு முதன் முறையாக ஆரம்பிக்கும். ஆனால் குழந்தை பிறந்த பின் இந்த நிலைமை மாரி பழைய நிலைக்கு வரும். காரணம் என்னவென்றால் நஞ்சு சுரக்கும் சில இயக்குநீர்கள் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் இயக்குநீரின் தரத்தை குறைத்துவிடும். உடல் அதிக இயக்குநீரை உற்பத்திசெய்து இந்த நிலையை சரிசெய்ய முயற்சிக்கும் ஆனால் முழுதும் கட்டுப்படுத்த இயலாது ரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகும்.

குழந்தை பிறந்தபின் இது சரியாகிவிடும் என்பது ஒருவிதத்தில் உண்மை என்றாலும் இந்த பெண்களுக்கு சர்க்கரை வியாதி வரும் வாய்ப்புகள் மிக அதிகம் என்பதுதான் உண்மை. சிலபெண்களுக்கு கர்ப்பத்திற்கு முன்பே சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் இயக்குநீர் சரியாக வேலை செய்யும் திறனை இழந்திருக்கும் அனால் அது வெளிப்பட்டிருக்காது. முதன் முறையாக கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் அதிக தேவைக்கு அதனால் ஈடுகொடுக்க முடியாமல் போகும்.

இந்த நிலைமை ஏற்படும்போது கற்பதில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சியை பலவிதங்களில் பாதிக்கும்.. அதுமட்டுமில்லாமல் குழந்தைக்கு சர்க்கரை வியாதி வரும் வாய்ப்பும் அதிகமாகும். தாய்க்கும் விரைவில் சர்க்கரை வியாதி வந்து சேரும். அதனால் தான் இந்த நிலைமை மிகமிக முக்கிமானது என்பதை எல்லா பெண்களும் முதலில் உணரவேண்டும்.

**எனக்கு கற்பதில் சர்க்கரை வியாதி வருமா என என்னால்**

**முன்கூட்டியே அறிய முடியுமா? மருத்துவர் இந்த நிலையை எப்படி கண்டுபிடிப்பார்கள்?**

பெரும்பாலும் ஒரு தாய்க்கு பேறுகாலத்தில் சர்க்கரை வியாதி வருமா என முன்கூட்டியே அறிய முடியும். முக்கியமாக தாயின் குடும்பத்தில் அவளது அம்மா, அப்பா சகோதர சகோதரிகள் ,முக்கிய உறவினர்கள் யாருக்கும் சர்க்கரை வியாதி இருந்தால், தாயிக்கு கர்ப்பகால சர்க்கரை வியாதி வர வாய்ப்பு அதிகம்.

அதோடு கூட இரட்டை குழந்தைகள், செயற்கை முறையின் உதவியோடு கருத்தரிப்பது, முந்திய கர்ப்பகாலத்தில், சர்க்கரை இருந்திருந்திருப்பது எல்லாம் சர்க்கரை வர காரணங்கள் .



அதுபோன்று உடல் பருமனாக இருப்பது, கருமுட்டை உண்டாகும் இடத்தில நீர் கட்டிகள் இருப்பது (பிகோஸ் -(PCOS), அதிக முகப்பரு, லேசாக முகத்தில் முடி வளருவது, போன்ற அறிகுறிகள் ஒரு சிறிய அளவில் சர்க்கரை வர காரணமாகும்.

## கர்ப்பகால சர்க்கரை வியாதி எப்படி குழந்தையை பாதிக்கும்?

குழந்தை கருவாக வளர ஆரம்பிக்கும்போதே சர்க்கரை அதிகமான சூழ்நிலை இருக்குமானால், குழந்தை சில குறைகளுடன் பிறக்க வாய்ப்பு உண்டாகும். அதனால் சர்க்கரை வியாதி உள்ளதா, வர வாய்ப்பு உள்ளதா என குழந்தை வேண்டும் என்று திட்டமிடும்போதே டாக்டரிடம் கலந்து ஆலோசித்து, அப்படியிருந்தால் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்திய பிறகே குழந்தைக்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

பலபெண்களுக்கு ஆரம்பத்தில் ஒரு பிரச்சனையும் இல்லாமல் கற்பமானபிறகு சர்க்கரை வியாதி வெளிப்படும் . அப்படியிருந்தாலும் மிகவும் கவனமாக தாய் குழந்தை இருவரையும் கண்காணிக்க வேண்டும். குழந்தை அளவுக்கு அதிகமான எடையுடன் வளரும். சுற்றியுள்ள நீர் அளவுக்கும் அதிகமாக உண்டாகலாம் . அதனால் பிரசவத்தின்போது சில பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். குழந்தை பிறந்தவுடன், தாயிடம் இருந்து வரும் சர்க்கரை இல்லாததால், குழந்தையின் சர்க்கரை அளவு மிககுறைந்து நரம்பு வழியாக சர்க்கரை சத்தை கொடுக்கவேண்டிவரலாம். ஒருசில சமயம் எங்கோ ஒரு குழந்தை காரணம் இல்லாமலேயே வயிற்றில் இருக்கும்போதே உயிர் இழக்க நேரிடலாம். அதனாலதான் இந்த பிரச்சனை உள்ள தாய்மார்களுக்கு குழந்தையின் நிலையை ஸ்கேன் மூலமும், குழந்தையின் இருதய துடிப்பையும், குளந்தையை சுற்றியுள்ள நீரின் அளவையும் தொடர்ந்து பரிசோதித்தும் கண்காணித்து வருவார்கள். எனவே தாய்மார்கள் இதுபற்றி பயம் கொள்ள வேண்டாம்.

ஒரு தாய் சர்க்கரை அதிகமுள்ள உணவு எடுத்தவுடன், அது தாயின் ரத்தத்தில் உடனே சர்க்கரை அளவை அதிகப்படுத்தும். அதே சமயத்தில், நஞ்சுவழியாக சர்க்கரை சல்லடைபோல் குழந்தையின் ரத்தத்திற்கு போய்விடும். இந்த அதிக சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த, குழந்தையின் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் நாளமில்லா சுரப்பி அதிகமாக வேலை செய்யும். இதுபோல் குழந்தையின் உறுப்பு உருவாகும்போதே கர்ப்பகால 9 மாதங்களும் அதிக வேலை செய்து ஓய்ந்து போய் விரைவில் அதன் சக்தி



குறையும். இதனால், குழந்தை வளரும்போது சிறு வயதிலேயே சர்க்கரை வியாதியால் பாதிக்க வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். 50-60 வயதில் வரும் சர்க்கரை வியாதி 30-40 வயதிலேயே வரலாம். . ,

## **கர்ப்பகால சர்க்கரை வியாதி என் உடல் நிலையை எப்படி பாதிக்கும்?**

தாயின் பாதிப்பை குறுகிய கால பாதிப்பு என்றும், நீண்ட நாள் பாதிப்பு என்றும் பார்க்கலாம்..

**குறுகிய கால பாதிப்பு:** கற்பத்தின்போது, சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துவதற்கு சிலசமயம் கடினமாக இருக்கலாம். ஏனெனில் நஞ்சு சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் சஇயக்குநீரின் தரத்தை குறைப்பதுதான் காரணம். குழந்தையின் எடை அதிகமாவதால், பிரசவம் ஆவது கடினமாகலாம் , அறுவகை சிகிச்சைக்கு வாய்ப்பு அதிகம்.குழந்தையை சுற்றிய நீர் கோர்வை அதிகமாவதாலும் பிரச்சனைகள் வரலாம். பிரசவத்தின்போது அதிகமான ரத்தப்போக்கு ஏற்படலாம்.

**நீண்டகால பாதிப்பு:** கற்பத்தின்போது ஏற்படும் சர்க்கரை வியாதி, குழந்தை பிறந்தபின் பெரும்பாலும் சரியாகிவிடும் என்றாலும், குழந்தைபிறந்த 7-10 வருடங்களுக்குள் தாயிக்கு சர்க்கரை வியாதி வர வாய்ப்பு மிக அதிகம். ரத்த அழுத்தம் கொழுப்புசத்து போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

## **இந்த நிலையை மருத்துவர்கள் எப்படி கண்டுபிடிப்பார்கள்?**

கற்பதில் சர்க்கரை வியாதி வர காரணங்கள் இருந்தால் கர்ப்பமான 16 வாரங்களிலும் 28 வரங்களின்போதும் ரத்த பரிசோதனை செய்வார்கள் . இதற்கு காலை உணவு அருந்தும் முன்னும் அதன்பிறகு அளந்த சர்க்கரை பாணம் ஒன்றை குடித்தபிறகும் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை பரிசோதிப்பார்கள். அதன்மூலம் சர்க்கரை வியாதி உண்டு அல்லது இல்லை என்று கூறமுடியும்.

## **இதை எப்படி குணப்படுத்துவார்கள் ?**

முக்கியமாக சிகிச்சை திட்ட உணவும் உடற்பயிற்சியும் தான். இந்தமுறையில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்த இயலாவிடில் வாய்வழி மருந்து கொடுப்பார்கள். அப்படியும் சரிசெய்ய முடியாவிடில், இன்சலின் என்ற இயக்குநீர் ஊசி போடவேண்டிவரும். சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கிறதா என்று அறிய ஒரு நாளுக்கு 4 முறைகள் சர்க்கரையின் அளவை பரிசோதிக்க வேண்டும். அதற்காக தாயே பரிசோதிக்க எளிமையான முறைகள் உள்ளன.



தினமும் 4 முறை பரிசோதிப்பது சற்று கடினமான முறைதான். ஆனால் தாய் சேய் இருவரின் நலம் கருதி, இந்த கஷ்டமான பரிசோதனை செய்வதுதான் நல்லது. அத்துடன் குழந்தையின் நலனையும் அடிக்கடி ஸ்கேன் மூலமும், 32 வரத்திற்கு பின் வாரத்தில் இருமுறை அல்லது அதைவிட அடிக்கடியோ பரிசோதித்து கண்காணிப்பார்கள். எப்படி கண்காணிப்பது என்று நிலைமைக்கு தகுந்தவாறு மருத்துவர்கள் முடிவு செய்வார்கள்.

## திட்ட உணவு முறை என்றல் என்ன?

சர்க்கரை வியாதி இருந்தால், தினமும் உட்கொள்ளும் உணவு சரியான அளவு மாவு சாது, புரத சத்து கொழுப்பு சத்து கொண்டதாக இருக்கவேண்டும். அதற்கு, உணவுமுறை வல்லுநர்களின் உதவி தேவைப்படும். முக்கியமாக தாயின் எடை அளவாக கூடவேண்டும், குழந்தை சீரான வளர்ச்சியுடன் வளரவேண்டும், ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு சரியானதாக இருக்க வேண்டும். இவை அனைத்தையும் சமப்படுத்தி சீராக வைக்க வேண்டும். என்பது மிக முக்கியம். ஒரு நாளுக்கு 3 முறை உணவு உண்பதை விடுத்தது, 6 முறையாக சிறிது சிறிதாக உணவு எடுக்கலாம்.

## உணவு முறை மட்டும் பத்தாது உடற்பயிற்சியும் தேவை.

உணவுக்கட்டுப்பாட்டுடன் உடற்பயிற்சி மிக மிக முக்கியம். ஒவொரு உணவுக்குப்பின்னும் 20-40 நிமிடம் வரை நடப்பது மிகவும் நல்லது. கொஞ்சம் அதிக உணவு எடுத்துக்கொண்டால், அதன் பின் அதிகநேரம் உடற்பயிற்சி செய்து, சர்க்கரையை சீர்படுத்தலாம்.

## குழந்தை நன்றாக இருக்கிறது என்று தாயே எப்படி அறிய முடியும்?

குழந்தை வளர்ச்சியை கர்ப்பகாலம் முழுதும் ஸ்கேன் மூலமும் மற்றும் பல ரத்த பரிசோதனை மூலமும் தொடர்ந்து பரிசோதிப்பார்கள். 28 ஆவது வாரத்திலிருந்து தாயே குழந்தையின் நிலையை கவனிக்கலாம். தாய் உணவு அருந்தியபின் ஓய்வெடுக்கும்போது குழந்தையின் அசைவுகளை எண்ணவேண்டும். சிறு அசைவும் கணக்கு எடுக்கலாம். ஒரு மணி நேரத்தில் குறைந்தது 5 முறையேனும் குழந்தை அசையும். இது சிறு அசைவிலிருந்து, நன்கு உதைக்கும் அசைவாகவும் இருக்கலாம். 5 க்கும் குறைவான அசைவு இருந்தால், மருத்துவரை பார்ப்பது அவசியம். மருத்துவர், ஸ்கேன் செய்து பார்ப்பதுடன், குழந்தையின் இருதய துடிப்பையும் அளவெடுத்து குழந்தையின் நிலையை உறுதிப்படுத்துவார்கள்.

## இதன் பிற்கால விளைவுகள் என்ன? நான் அதற்கு என்ன செய்யவேண்டும்?



கற்பத்தின்போது ஏற்படும் சர்க்கரை வியாதி, குழந்தை பிறந்தபின் பெரும்பாலும் சரியாகிவிடும் என்றாலும், குழந்தைபிறந்த 7-10 வருடங்களுக்குள் தாயிக்கு சர்க்கரை வியாதி வர வாய்ப்பு மிக அதிகம். ரத்த அழுத்தம் கொழுப்புசத்து போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். கர்ப்பமாக இருக்கும்போது சர்க்கரையை சரிசெய்ய மருந்துகள் தேவைப்பட்டாலோ அதுவும் இன்சலின் ஊசி வேண்டியிருந்தாலோ, சர்க்கரை வியாதி குழந்தைபிறந்த சில வருடங்களிலேயே வெளிப்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே குழந்தை பிறந்த பிறகு முதலில் 3 மாதத்திலும் அதன் பிறகு ஒவ்வொரு வருடமும் சர்க்கரை இருக்கிறதா என்று பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். ரத்த அழுத்தம், கொழுப்புசத்து இவைகளையும் கண்காணிக்க வேண்டும்.

### **இதிலிருந்து அறியும் முக்கிய பாடம் :**

பிரசவமானபின் தாய்மார்கள் தங்களது உடல் நிலையை மறந்து குழந்தையே உலகம் என தன்னையும் தனது உடல் நிலையையும் மறக்கக்கூடாது . திட்ட உணவு, உடற்பயிச்சி இவைகளை தினமும்கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பது மிகமிக முக்கியம். குழந்தைக்கும், நெய் சர்க்கரை என்று உணவில் சேர்க்காமல் சத்துள்ள, சுகாதாரமான உணவை கொடுப்பதுடன் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யவும் பழக்குங்கள். ஒரு தாய் நலமாகஇருந்தால் மட்டுமே அந்த குடும்பம் ஆரோக்கியமாக அன்புடன் அழகாய் வளரும்!

