நீரிழிவு நோய்க்கான சிகிச்சை: மாத்திரைகள்

வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கான சிகிச்சை, நீங்கள் உண்ணும் உணவைக் கட்டுப்படுத்துவதிலிருந்து தொடங்குகிறது. உணவை மட்டும் கட்டுப்படுத்துவதன்வழி உங்களது இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த இயலாவிட்டால், மாத்திரை அல்லது ஊசி வடிவிலான நீரிழிவு மருந்துகள் தொடங்கப்படவேண்டும்.

நீரிழிவு நோய்க்கான மாத்திரைகள், வகை 2 நீரிழிவு நோயால் ஏற்படும் உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுக்கு சிகிச்சையளிக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

பின்வருபவை உங்களுக்குப் பொருந்தினால் மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்

- உங்களுக்குச் சில மருந்துகளுடன் ஒவ்வாமை இருக்கிறது
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் அல்லது கர்ப்பமடையத் திட்டமிடுகிறீர்கள்
- நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டுகிறீர்கள்
- நீங்கள் வேறு மருந்துகளை உட்கொள்கிறீர்கள்
- உங்களுக்கு வேறு மருத்துவப் பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன

நீரிழிவு மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும்போது பின்பற்றவேண்டிய சில வழிகாட்டிகள்

- உங்களது நீரிழிவு மாத்திரைகளின் பெயரையும் அளவையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் மருத்துவர் வழிகாட்டியபடி, சரியான நேரத்தில் மருந்துகளைத் தவறாமல் உட்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்காமல், மருந்துகளை உட்கொள்ளும் முறையில் எந்த மாற்றமும் செய்யாதீர்கள்.
- உங்களுக்கு உடல்நலம் இல்லாவிட்டாலும் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுங்கள். ஆனால், சில சூழ்நிலைகளில் மருந்தின் அளவில் மாற்றம் செய்யவேண்டிய அவசியம் இருக்கலாம். எனவே, உடல்நலம் இல்லாவிட்டால் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்.
- நீங்கள் விரதமிருந்தால், சில மருந்துகளை உட்கொள்ளக்கூடாது. எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் இரத்தப் பரிசோதனைக்குச் செல்வதற்காகச் சாப்பிடாமல் இருக்கும் சமயங்களில். இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் மருந்தை உட்கொள்ளவேண்டுமா என்பது பற்றி உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணரிடம் முன்னரே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது உணவு, உடற்பயிற்சித் திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள். நீரிழிவு நோயை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்கு ஆரோக்கியமான உணவும் வழக்கமான உடற்பயிற்சியும் முக்கியம்.
- ஒரு வேளைக்கான மருந்தை நீங்கள் தவறவிட்டால், கூடிய விரைவில் மருந்தை உட்கொள்ளுங்கள். அடுத்த வேளைக்கான மருந்தை உட்கொள்ளவேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டால், தவறவிட்ட மருந்தையும் சேர்த்து இருமடங்காக உட்கொள்ளாதீர்கள். வழக்கமான அளவில் மருந்தைத் தொடர்ந்து உட்கொள்ளுங்கள்.

- கடைகளில் கிடைக்கும் மருந்துகள் உட்பட, வேறு மருந்துகள் எதையும் உட்கொள்வதற்குமுன் உங்களது மருத்துவரிடம் அல்லது மருந்தாளரிடம் அதுபற்றி கேளுங்கள்.

நீங்கள் நீரிழிவு மருந்துகளைச் சார்ந்திருக்கும் நிலை ஏற்படுமா?

நீரிழிவு நோய்க்கு சிகிச்சையாகப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகளை நீங்கள் சார்ந்திருக்கும் நிலை ஒருபோதும் ஏற்படாது. நீண்டகாலத்திற்கு மருந்து உட்கொள்ள விரும்பாத நோயாளிகளின் தவறான புரிதல் இது.

நீரிழிவு மருந்துகளைப் பற்றிய சரியான சிந்தனை இதுதான்: மாத்திரைகள் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மட்டுமே செயல்படுகின்றன. நீங்கள் மருத்துவர் சொன்னதுபோல் நீரிழிவு மருந்துகளை தினமும் உட்கொள்ளாமல், வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் மட்டுமே உட்கொண்டால், மருந்து சாப்பிடாத நான்கு நாட்களிலும் உங்களது இரத்தச் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருக்கும் என எதிர்பார்க்கலாம்.

நீரிழிவு நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க பயன்படும் மருந்துகள், உங்களை நலமாக வைத்திருப்பதற்கானவை. ஆனால், நீங்கள் அவற்றை உட்கொள்ளாவிட்டால் மருந்தின் பலன் உங்களுக்குக் கிடைக்காது.

நீரிழிவு மருந்து பிரிவுகள்	**எவ்வாறு உதவுகிறது**	**மருந்தை எவ்வாறு உட்கொள்வது**	**கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை**
பிகுவானைட்ஸ் எ.கா. Metformin (Glucophage®)	இன்சுலினை உடல் அதிக செயலாற்றலுடன் பயன்படுத்தவும், கல்லீரல் உற்பத்தி செய்யும் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது	வயிற்றில் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுவதைக் குறைக்க, மாத்திரைகளைச் சாப்பாட்டுடன் அல்லது சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு உட்கொள்ளவேண்டும்.	இந்த மருந்தால் வயிற்றில் அசௌகரியம், குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, பசியின்மை, வாயில் உலோக உணர்வு போன்றவை ஏற்படலாம். உங்கள் உடல் இந்த மருந்துக்குப் பழக்கப்பட்ட பிறகு நிலைமை சீரடையும். நிற மை ஏற்றப்படும் பரிசோதனை உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் அல்லது உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படவிருந்தால்,

			உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். பரிசோதனைக்கு அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னரும் பின்னரும் குறிப்பிட்ட காலகட்டத்திற்கு இந்த மருந்தை நீங்கள் நிறுத்த வேண்டியிருக்கலாம்.
சல்ஃபோனிலூரியா எ.கா. - Glipizide - Gliclazide (Diamicron®) - Tolbutamide (Rastinon®) - Glimepiride (Amaryl®) - Glibenclamide (Daonil®) - Chlorpropamide	உங்கள் கணையம் கூடுதல் இன்சுலின் சுரக்க உதவுகிறது	உணவுக்கு முன் மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். மருந்தை உட்கொண்டவுடன், சாப்பிடாமல் இருக்கவோ சாப்பிடுவதைத் தாமதப்படுத்தவோ கூடாது. இல்லாவிட்டால், உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வெகுவாகக் குறைந்துவிடக்கூடும்.	இந்த மருந்தால் எடை அதிகரிக்கக்கூடும். சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாகும் வேகத்தைவிட விரைவாக அழியும் குளுக்கோஸ்-6 ஃபாஸ்பேட் டிஹாய்ட்ரோஜினேஸ் (G6PD) குறைபாடு உங்களுக்கு இருந்தால், மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். இந்த மருந்துகளில் சில மதுபானத்தால் பாதிக்கப்படலாம். நீங்கள் மதுபானம் குடிக்கத் திட்டமிட்டிருந்தால், மருந்தாளரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, chlorpropamide மருந்துடன் மதுபானம் குடித்தால், முகம் சிவத்தல், வாந்தி

			போன்ற பக்கவிளைவுகள் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் அதிகரிக்கும்.
டிபெப்டிடில் பெப்டிடேஸ் 4 (DPP-4) தடுப்பி எ.கா. - Linagliptin (Trajenta®) - Sitagliptin (Januvia®) - Vildagliptin (Galvus®) - Saxagliptin (Onglyza®)	சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு சுரக்கும் இன்சுலினை அதிகரிக்கவும், கல்லீரல் உற்பத்தி செய்யும் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது	இந்த மருந்தைச் சாப்பாட்டுக்குமுன் அல்லது சாப்பிட்ட பிறகு உட்கொள்ளவேண்டும்.	நீங்காத கடுமையான வயிற்றுவலி இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் உடனடியாகத் தெரியப்படுத்துங்கள். கணைய அழற்சி எனும் கணைய வீக்கத்தின் அறிகுறியாக இது இருக்கலாம். முதுகுவரை பரவக்கூடிய வலி, குமட்டல், நீங்காத வாந்தி, காய்ச்சல் போன்றவை மற்ற அறிகுறிகளில் உள்ளடங்கும்.

சோடியம்-குளுக்கோஸ் இணைக்கடத்தி 2 (SGL T2) தடுப்பிகள் எ.கா. - Dapagliflozin (Forxiga®) - Empagliflozin (Jardiance®) - Canagliflozin (Invokana®)	சிறுநீரகங்கள் சர்க்கரையை (குளுக்கோஸ்) மீண்டும் உறிஞ்சி இரத்தத்தில் சேர்ப்பதைத் தடுக்கின்றன. இதன்வழி, சிறுநீரில் வெளியேற்றப்படும் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும்.	இந்த மருந்தைச் சாப்பாட்டுக்குமுன் அல்லது சாப்பிட்ட பிறகு உட்கொள்ளவேண்டும்	இந்த மருந்தால் பிறப்புறுப்பிலும் சிறுநீர்த் தடத்திலும் கிருமித்தொற்று ஏற்படலாம். பிறப்புறுப்புப் பகுதியைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன்வழி இதனைத் தடுக்கலாம். இந்த மருந்தால் இரத்த அழுத்தக் குறைவும், அதன் காரணமாகத் தலைசுற்றலும் ஏற்படலாம். நீங்கள் உட்கார்ந்த அல்லது படுத்திருந்த நிலையிலிருந்து மெதுவாக எழுவதன்வழி இதைத் தடுக்கலாம். வயிற்றில் அல்லது வயிற்றுப்பகுதியில் வலி, குமட்டல் அல்லது நீங்காத வாந்தி, குழப்பநிலை, களைப்பு அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான தூக்கக்கலக்கம், மூச்சுவிடுவதில் சிரமம், அதிக தாகம் அல்லது மூச்சு விடும்போது இனிப்பான பழ வாசம் இருந்தால் உடனடியாக மருந்தை நிறுத்திவிட்டு, உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்.

a-glucosidase தடுப்பிகள் எ.கா. Acarbose (Glucobay®)	நமது உணவில் உள்ள மாவுச்சத்து எளிமையான சர்க்கரையாகச் செரிமானமாகும் வேகத்தை இது மெதுவடையச் செய்கிறது. மாவுச்சத்து என்பது ரொட்டி, நூடல்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, அரிசி போன்ற மாவுப்பொருள் உணவு வகைகளில் காணப்படும் ஒரு விதமான ஊட்டச்சத்து. இந்த மருந்து சர்க்கரையின் செரிமானத்தையும், இரத்தச் சர்க்கரை திடீரென அதிகரிப்பதையும் மெதுவடையச் செய்கிறது.	இந்த மருந்தைச் சாப்பாட்டுக்குச் சற்று முன்னதாக அல்லது முதல் வாய் சாப்பாட்டுடன் உட்கொள்ளவேண்டும்.	இந்த மருந்தால் வயிற்றில் அசௌகரியம், வீக்கம் அல்லது வாயு, அல்லது வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். உங்கள் உடல் இந்த மருந்துக்குப் பழக்கப்பட்ட பிறகு நிலைமை சீரடையும்.
மெக்லிடினைட்ஸ் எ.கா. Repaglinide (Novonorm®)	உங்கள் கணையம் கூடுதல் இன்சுலின் சுரக்க உதவுகிறது	இந்த மருந்தைச் சாப்பாட்டுக்குச் சற்று முன்னதாக உட்கொள்ளவேண்டும். மருந்தை உட்கொண்டவுடன், சாப்பிடாமல் இருக்கவோ சாப்பிடுவதைத் தாமதப்படுத்தவோ கூடாது. இல்லாவிட்டால், உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வெகுவாகக்	

		குறைந்துவிடக்கூடும்.	
தியாசொலிடின்டியோன்ஸ் எ.கா. - Pioglitazone (Actos®)	இன்சுலினுக்கு உங்கள் உடல் அதிக கூருணர்வுடன் செயல்படச் செய்கிறது. இன்சுலின் உங்கள் உடலில் உள்ள இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உதவுகிறது.	இந்த மருந்தைச் சாப்பாட்டுக்குமுன் அல்லது சாப்பிட்ட பிறகு உட்கொள்ளவேண்டும்.	உங்களுக்கு ஏதாவது இதயப் பிரச்சினை இருந்தால், உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். இந்த மருந்தால் எலும்புகள் உடையக்கூடிய சாத்தியம் அதிகரிக்கும் என்பதால், நீங்கள் கடந்த ஓராண்டில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறை கீழே விழுந்திருந்தால் உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்.

பொறுப்புத்துறப்பு

மேற்குறிப்பிடப்பட்ட பக்கவிளைவுகள் முழுமையாக ஏற்படக்கூடியவை அல்ல என்பதை கருத்தில் கொள்ளவும்.இம்மருந்தை எடுத்துக் கொள்வதால் தங்களுக்கு ஏதேனும் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டது எனக் கருதினால் தங்களது மருத்துவர் அல்லது மருங்தகரிடம் கலந்து ஆலோசிக்கவும்.

பரிந்துரைக்கப்படும் அளவைவிட அதிக மருந்தை நீங்கள் உட்கொண்டால், உடனடியாக மருத்துவக் கவனிப்பு நாடுங்கள். இந்தப் பக்கத்தில் உள்ள தகவல்கள், உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணரிடமிருந்து கிடைக்கும் தகவலுக்கு மாற்றாகாது. தயவுசெய்து, மேல்விவரம் அறிய உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணரிடம் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

இந்தக் கட்டுரை தேசிய மருந்து தகவல் பணிக்குழு உறுப்பினர்களால் சுகாதார அமைச்சின் ஆதரவோடு உருவாக்கப்பட்டது. இந்தப் பணிக்குழுவில் குழுமப் பங்காளிகள் (தேசிய சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுமம், தேசியப் பல்கலைக்கழகச் சுகாதாரக் குழுமம், சிங்ஹெல்த்), சமூக மருந்துக்கடைகள் (கார்டியன், யூனிட்டி, வாட்சன்ஸ்), சிங்கப்பூர் மருந்தியல் சங்கம் ஆகியன உள்ளடங்குகின்றன. இந்த உள்ளடக்கம், மருந்துக்கடைகளிலும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிலையங்களிலும் மருந்து கிடைக்குமா என்ற விநியோகத் தகவலைப் பிரதிபலிக்கவில்லை. இத்தகைய தகவலுக்கு, அந்தந்த நிலையங்களிடம் நீங்கள் கேட்டறியலாம்.