

2ஆம் வகை நீரிழிவு உடைய முஸ்லிம்கள் பாதுகாப்பாக நோன்பு வைக்க வழிகாட்டி

புனித ரமலான் மாதத்தில் நோன்பு வைப்பது, இஸ்லாமிய சமயத்தின் ஐந்து கடமைகளில் ஒன்றாகும். அதனை பலரும் பின்பற்றி வருகின்றனர்.

இருந்தாலும் இரண்டாம் வகை நீரிழிவு உடைய முஸ்லிம்கள் நோன்பு வைப்பது உடல் நலக் குறைவை ஏற்படுத்தலாம்.

'Hypoglycaemia' எனும் நிலையில் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு திடீரென குறைந்துவிடும். நீண்ட நேரம் உணவு சாப்பிடாமல் இருந்தாலும் இந்தப் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

மாலையில் நோன்பு துறப்பு சமயத்தில் அதிக அளவு மாவுச்சத்து உணவுகளை உட்கொள்வதாலும் இந்த நிலை ஏற்படலாம்.

இதனால் நடுக்கம், அசதி போன்ற அறிகுறிகள் வரலாம். மிகவும் மோசமான சில சம்பவங்களில் மயக்கமும் வலிப்பும் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

இதன் காரணமாக புனித ரமலான் மாதத்தில் இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் உடைய முஸ்லிம்கள்

பாதுகாப்பாக நோன்பு வைக்க சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள் மருந்து எடுத்துக் கொள்வதற்கான வழிகாட்டி ஒன்றை தயாரித்துள்ளனர்.

ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு திடீரென குறைந்துவிடாமல் சீராக வைத்திருக்க நீரிழிவு மருந்தை கூட்டவோ குறைக்கவோ மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற 'FAST' எனும் வழிகாட்டியை பயன்படுத்தலாம் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளனர்.

நோன்பு வைக்கும் காலத்தில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறையலாம்.

ரமலான் மாதத்தில் முஸ்லிம்கள் இரவில் தாமதமாக உறங்கி காலையில் சீக்கிரம் எழுந்திருப்பது வழக்கம் என்று கூறிய என்யுஎஸ் அறிவியல் பள்ளியின் மருந்தியல் துறையின் மாணவரான லும் ஷெங் காங், நோன்பு துறப்பு சமயத்தில் அதிக அளவு உணவு உட்கொள்ளும் போக்கு இருப்பதால் மாவுச்சத்து அளவு வழக்கத்திற்கு மாறாக அதிகரித்து விடுகிறது என்றார்.



உணவு, உறக்கம் இரண்டும் வழக்கத்திலிருந்து மாறுபடுவதால் உடல் இயக்கத்திலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. கோப்புப் படம்

உறங்கும் பழக்கத்திலும் உணவு முறையிலும் பெருமளவில் மாற்றம் ஏற்படுவதால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு பாதிக்கப்படுவதாகவும் அவர் சொன்னார்.

இவரது குழு மேற்கொண்ட

ஆய்வின் முதற்கட்டத்தில் நீரிழிவு உடைய முஸ்லிம்கள் நோன்பு வைக்கவிருப்பதை முன்கூட்டியே மருத்துவரிடம் தெரிவிக்காமல் தவிர்த்துவிடுவது தெரிய வந்து உள்ளது.