



சத்துணவு



வேஸ்டிங் (தசை அழிவு)

வேஸ்டிங் என்றால் என்ன?

- உங்கள் சாதாரண உடல் எடையிலிருந்து 10% அல்லது அதற்கும் அதிகமாக காரணம் தெரியாத எடை குறைவு ஏற்பட்டால் அது வேஸ்டிங்.
- ஒரு மாதத்திற்கும் அதிகமாக தொடர்ந்து வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டாலோ அல்லது ஒரு மாதத்திற்கும் மேலாக தொடர்ந்த காய்ச்சலுடன் சோர்வு ஏற்பட்டாலோ, வேஸ்டிங் ஏற்படலாம்.

வேஸ்டிங் எதனால் ஏற்படுகிறது?

- சமூக, பொருளாதார, மனோரீதியாக, உணர்வு பூர்வமாக மற்றும் உடல் ரீதியாக உட்பட்ட பல காரணங்களினால் வேஸ்டிங் ஏற்படலாம்.
- போதுமான உணவு (போஷாக்கு குறைவு) எடுத்துக் கொள்ளாததாலும், உண்ட உணவிலிருந்து சத்தை கிரகிக்க (கிரகிப்புத் தன்மை குறைவு) முடியாததாலும் வேஸ்டிங் ஏற்படலாம்.
- போஷாக்கு குறைவு ஏற்படக் காரணங்கள் :
 - குறைந்த வருமானம் காரணமாக உணவிற்காக செலவிட முடியாததால் மன அழுத்தம், நோய் அல்லது மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளால் பசியின்மை உணவு வாங்க, தயாரிக்க, சமைக்க உடலில் சத்தி இல்லாததால் பல் ஈறு அல்லது பல் நோய்களினால், அல்லது த்ரஷ் அல்லது வாய் அல்லது தொண்டையில் புண் இருந்தால் மெல்ல முடியாமலோ, முடிங்க முடியாமலோ இருத்தல்
 - குமட்டல் அல்லது வாந்தி காரணமாக உணவு செரிக்காததால் உணவை வயிறு சரியாக காலி ஆக்காததால், சிறிது உண்ட உடனேயே நிரம்பிய உணர்வு ஏற்படுவது
- கிரகிக்கும் தன்மை குறைய காரணங்கள் :
 - வயிறு அல்லது குடலில் கிருமிகள் தாக்கியதால், உண்ட உணவிலிருந்து சத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையை இழப்பது
 - உயிறு அல்லது குடலில் கிருமிகள் தாக்கியதால், வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுவது அல்லது மருந்துகளினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்.

Nutrition :: Wasting :: Tamil

வேஸ்டிங்கிற்கான அறிகுறிகள் என்ன?

- முயற்சி ஏதும் எடுக்காமலேயே, சாதாரண உடல் எடையிலிருந்து 10% அல்லது அதற்கும் மேலான எடை குறைவு
- பசியின்மை
- குமட்டல், வாந்தி
- வயிற்று போக்கு

வேஸ்டிங்கை எவ்வாறு தடுப்பது?

- நல்ல சத்துணவு : உங்கள் உடல் தேவைக்கேற்ப எந்த வகை உணவை உண்ண வேண்டும் என்பதை பற்றி ஆலோசனை வழங்க உங்கள் டயட்டிஷன் அல்லது சத்துணவு நிபுணரிடம் சந்தித்துப் பேசுங்கள்
- கூடுதல் வைட்டமின்கள் மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் சத்துணவு பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- உடல் எடை குறைவதை குறைக்க, உடற்பயிற்சி செய்து உங்கள் தசைகளை வலுப்படுத்துங்கள்
- உங்களுக்கு பசியின்மை, உண்ணும் போதும், முடிங்கும் போதும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் அறிகுறிகள் தோன்றினால் மருத்துவரையோ, பல் டாக்டரையோ கலந்து ஆலோசியுங்கள். பிரச்சினைக்கான காரணத்தை அறிய அவர்கள் உதவி, விரைவாக சிகிச்சையும் அளிப்பார்கள்.

வேஸ்டிங்கை எவ்வாறு குணப்படுத்துவது?

- அறிகுறிகளின் அடிப்படையில் சிகிச்சை இருக்க வேண்டும். சில சமயம், பல உத்திகளை கலந்து பிரச்சினையை தீர்க்க உதவும்.
- புண்கள் மற்றும் ஈறு நோய்களை குணப்படுத்த தாலிடோமைட் போன்ற மருந்துகள் தேவைப்படுகிறது.
- த்ரஷ் போன்றவைக்கு கீடோ கோனோஸோல், ப்ளுகோனோஸோல், அல்லது இட்ராகோனோஸோல் போன்ற மருந்துகள் அளிக்கப்படுகிறது.
- வயிற்றுப் போக்கை ஏற்படுத்தும் குடலில் உள்ள கிருமிகளை எதிர்த்து சிகிச்சை அல்லது வயிற்றுப் போக்கை குணப்படுத்த இம்மோடியம், லோமோட்டில் அல்லது சோமோடோஸ்டாடின் போன்ற மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- மெகாஸ் அல்லது மாரினோல் போன்ற மருந்துகள் பசியை தூண்டுகின்றன.
- அனாபாலிக் ஸ்டெராய்டுகள் அல்லது மனித வளர்ச்சி ஹார்மோன்களினால் உடல் எடை கூட்டப்படுகிறது.
- சில நேரங்களில், கடுமையான வேஸ்டிங்கால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, குறைந்த காலத்திற்கோ, நீண்ட காலத்திற்கோ வயிறு அல்லது நரம்பு வழியாக ட்யூப் மூலமாக உணவு அளிப்பதும் உதவுகிறது.





ஹெச்ஐவி சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட சிகிச்சைகள் பற்றி முழு தகவல் தெரிந்த பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே குறிப்பிட்ட மருத்துவ சிகிச்சைகள் பற்றி முடிவெடுக்க வேண்டும்.

தங்களை கவனித்து கொள்பவர்களுடன் சேர்ந்து, உடல் நிலையை தாமே பராமரிக்க விரும்பும் ஹெச்ஐவி/ஏய்ட்ஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு தகவல் மற்றும் உதவியை கனடாவின் ஏய்ட்ஸ் சிகிச்சை தகவல் பரிமாற்றம் (CATIE) மற்றும் தெற்காசிய ஏய்ட்ஸ் தடுப்பு நிலையம் (ASAAP) நல்லெண்ணத்துடன் வழங்குகிறது. CATIE(கேட்டி) அல்லது ASAAP (ஏஸாப்) அளிக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கும் தகவல்களை பெறுபவர்கள் இதை மருத்துவ ஆலோசனையாக கருதக்கூடாது. குறிப்பிட்ட சிகிச்சைகளை நாங்கள் பின்பற்றுவோ, பரிந்துரைப்பதோ இல்லை, பல்வேறு விரிவான தகவல்களை கலந்தாலோசிக்கவே நாங்கள் வலியுறுத்துகிறோம். மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த ஒரு முடிவையோ, நடவடிக்கையையோ எடுக்குமுன் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்குமாறு வலுவாக வலியுறுத்துகிறோம்.

CATIE அல்லது ASAAP அளிக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கும் தகவல்கள் முழுமையானவை அல்லது முற்றிலும் சரியானவை என்பதற்கு நாங்கள் எந்த உத்தரவாதமும் அளிப்பதில்லை. இந்த தகவல்களின் அடிப்படையில் செயல்படுபவர்கள் தங்கள் சொந்த பொறுப்பில் செயல்படலாம். இத்தகைய தகவல்களிலிருந்து பெறும் பயன் அல்லது அவயன்களால் ஏற்படக்கூடிய எந்த ஒரு சேதத்திற்கும் CATIE அல்லது ASAAP அல்லது கனடாவின் பொது சுகாதார ஏஜென்சியோ, அதன் ஊழியர்களோ, இயக்குநர்களோ, அதிகாரிகளோ, அல்லது தொண்டர்களோ, பொறுப்பாக மாட்டார்கள். CATIE அல்லது ASAAP மூலமாக கிடைக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கப்படும் கட்டுரையின் கருத்துக்கள் முற்றிலும். ஏழுத்தாளரின் கருத்துக்கள் ஆகும், இது CATIE அல்லது ASAAP யின் கொள்கையையோ கருத்துக்களையோ பிரதிபலிப்பதில்லை. கனடாவின் எந்த ஒரு பொது சுகாதார ஏஜென்சியின் கருத்துக்களையும் இது பிரதிபலிப்பதில்லை.

Copyright: This Fact Sheet is made available through a collaboration between Alliance for South Asian AIDS Prevention (ASAAP), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation into Punjabi and Tamil by ASAAP, 2006.

This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese www.acas.org

Funding has been provided by the Public Health Agency of Canada

Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem