

Diabetes

தமிழ்

WELLNESS TODAY

A GUIDE TO ACHIEVE WELLNESS BEYOND DIABETES CONTROL

**Understanding
Diabetes**

**Complications
of Diabetes**

**Living Well
with Diabetes**

**Daily Monitoring
and Tracking
Blood Sugar**

**What are the
Benefits
related to Beyond
Diabetes Control?**



“ If you do not make time for your wellness,
you will be forced to make time for your illness ”

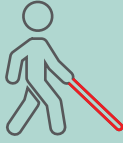


நீரிழிவு நோயைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

உலகளவில் இறப்புக்கான முதல் 10 காரணங்களில் நீரிழிவு நோய் உள்ளது.¹



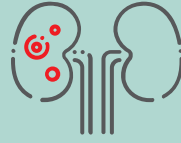
நீரிழிவு ஒவ்வொரு குடும்பத்தையும் கவலையடையச் செய்கிறது மற்றும்



குருட்டுத்தன்மை



இதய நோய்



சிறுநீரக செயலிழப்பு



மற்றும் அகால மரணம்
ஆகியவற்றிற்கு முக்கிய காரணமாகும்.²



உலக அளவில் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெரியவர்களின் எண்ணிக்கையில் இந்தியா இரண்டாவது இடத்தில் இருக்கிறது.



சுமார் 77 மில்லியன்
இந்தியர்கள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.²



சுமார் 5 டி.கூ. மில்லியன்
மக்கள் நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்படாமல் உள்ளனர்.²

Diabetes
WELLNESS TODAY





நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

நீரிழிவு நோய் என்பது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் (குளுக்கோஸ்) அளவு அதிகமாக இருக்கும் ஒரு நிலை.¹

நீரிழிவு /சர்க்கரை நோய் எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்வோம்?



நீங்கள் சாப்பிடும் போது, உங்கள் உணவில் சில குளுக்கோஸ் எனப்படும் சர்க்கரையாக உடைந்து விடும்.²



சர்க்கரையானது இரத்தத்துடன் சேர்ந்து உடலின் செல்களுக்குச் செல்கிறது. உங்கள் உடல் ஆற்றலுக்கு குளுக்கோஸ் தேவை.³



இன்சலின் இரத்தத்தில் இருந்து சர்க்கரையை உங்கள் செல்களுக்கு நகர்த்த உதவுகிறது. இது உடலின் செல்களைத் திறந்து சர்க்கரையை உள்ளே அனுமதிக்கும் "திறவுகோலாக" செயல்படுகிறது.³

ஆனால், உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், உடல் சரியாக இன்சலினை சரியாக உற்பத்தி செய்யவோ அல்லது பயன்படுத்துவதோ இல்லை.

நீரிழிவு நோயில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன:⁴

உடல் இன்சலின் சிறிதளவு தயாரிக்கிறது அல்லது இல்லாமல் செய்கிறது.

வகை 1
நீரிழிவு
நோய்

வகை 2
நீரிழிவு
நோய்

உடல் போதுமான இன்சலினை உற்பத்தி செய்வதில்லை அல்லது அதை நன்றாகப் பயன்படுத்துவதில்லை.

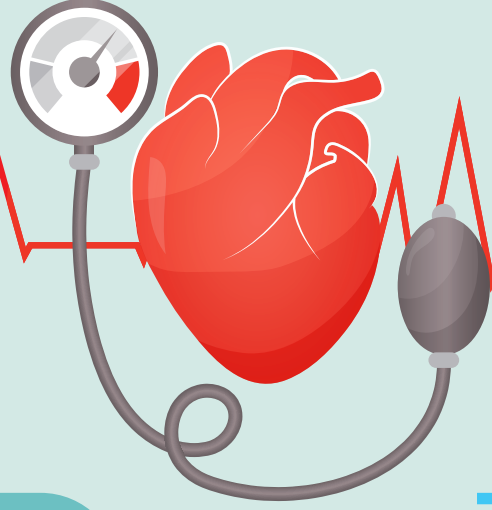
காலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் தாயின் உடலுக்கு இன்சலின் தயாரிப்பதும்



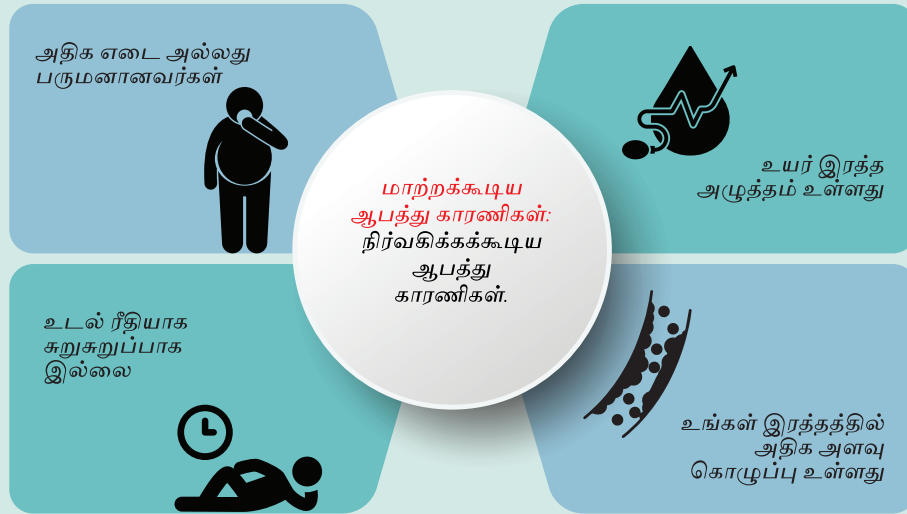
பயன்படுத்துவதும் கடினமாக இருக்கும், இத்தகைய கர்ப்பகால நீரிழிவு என்பது ஒரு வகை நீரிழிவு ஆகும்.



Diabetes
WELLNESS TODAY



ஆபத்து காரணிகள்:⁴





அறிகுறிகள்:⁴

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் நபருக்கு நபர் மாறுபடும். சிலருக்கு அறிகுறிகளே இருக்காது.

பொதுவான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:



Diabetes
WELLNESS TODAY



இரத்த சர்க்கரையை தினசரி கண்காணித்தல் மற்றும் சரிபார்த்தல்

இந்த அறிகுறிகளில் சிலவற்றை அனுபவிக்கும் போது, உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை சரிபார்க்க வேண்டியது அவசியம். சுகாதார வழங்குநர்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவீடுகளை எடுத்து பரிந்துரைகளை வழங்குவார்கள்.

உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்பட்டால், உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டும்.



சர்க்கரை நோய்க்கு முந்தைய நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு இயல்பை விட அதிகமாக இருக்கும், ஆனால் சர்க்கரை நோயைப் போல் அதிகமாக இருக்காது.

முன்னீரிழிவு மற்றும் நீரிழிவு நோயைக் கண்டறிவதற்கான எண்கள்

	உண்ணாவிரத இரத்த சர்க்கரை	HbA1c
இயல்பானது	100 மி.கி./டி.எல்-க்கு கீழே	5.6% அல்லது அதற்கும் குறைவானது
முன் நீரிழிவு நோய்	100 மி.கி./டி.எல் - 125 மி.கி வரை	5.7% - 6.4%
நீரிழிவு நோய்	126 மி.கி/டி.எல் அல்லது அதற்கு மேல்	6.5% அல்லது அதற்கு மேல்

அடிக்கடி சரிபார்ப்பதால் உங்கள் உடல் செயல்பாடு மற்றும் நீங்கள் உண்ணும் உணவுகள் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது மற்றும் உங்கள் இன்சலின் அல்லது மற்ற நீரிழிவு மருந்து வேலை செய்கிறதா என்பதை உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்.

ஒருவர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை சுயமாக கண்காணிக்க முடியும். ஒரு இரத்த குளுக்கோஸ் மீட்டர், அந்த நேரத்தில் உங்கள் இரத்தத்தில் எவ்வளவு குளுக்கோஸ் உள்ளது என்பதைக் காட்ட ஒரு சிறிய துளி இரத்தத்தைப் பயன்படுத்துகிறது.



இரத்த சர்க்கரை அளவு உண்பதற்கு முன் உள்ள
இரத்த சர்க்கரை அளவு மற்றும் உணவுக்குப் பின் இரத்த சர்க்கரை அளவு மற்றும் எசுபிஏ கசி



தினசரி சோதனைகள்

சோதனையின் போது உங்கள் இரத்த சர்க்கரை பற்றி உங்களுக்கு தெரிவிக்கின்றன.

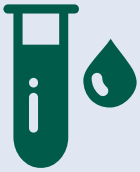
இரண்டு இரத்த சர்க்கரை அளவுருக்கள் அளவீடுகளுக்கு பங்களிப்பு செய்கின்றன.⁵



பாஸ்டிங் பிளாஸ்மா குளுக்கோஸ் (ஏப்.பி.ஜி)
என்பது நீங்கள் குறைந்தது அமணினேரம்
உண்ணாவிரதம் இருக்கும் போது
(உண்ணாமல் இருக்கும் போது)
இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின்
எண்ணிக்கையாகும்.⁶



உணவுக்குப் பின் பிளாஸ்மா குளுக்கோஸ் (பிபிஜி)
என்பது உணவுக்குப் பிறகு இரத்த சர்க்கரை அளவைக்
குறிக்கிறது. நீங்கள் சாப்பிடத் தொடங்கிய 3 முதல் 2
மணி நேரத்திற்குப் பிறகு இது சரிபார்க்கப்படுகிறது.
நீங்கள் சாப்பிட்ட பிறகு ஏற்படும் இரத்த சர்க்கரை
அளவை இது அளவிடுகிறது.⁶



எசுபிஏ கசி சோதனை

இது கடந்த 9 மாதங்களில் உங்கள் சராசரி இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கண்டறியும்.
காலப்போக்கில் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளதா என்பதை அறிய இது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.⁶

நீரிழிவு நிலைக்கு ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு குறிக்கோள்கள் உள்ளன.
நீங்களும் உங்கள் நீரிழிவு சிகிச்சை குழுவும் உங்களுக்கான சரியான இலக்குகளை
அமைப்பீர்கள்.



அமெரிக்க நீரிழிவு சங்கத்தின் கூற்றுப்படி,

உங்கள் ஏசி யை 7%க்குக் குறைப்பதால் நீரிழிவு நோயினால்
ஏற்படும் பிரச்சனைகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்.⁶

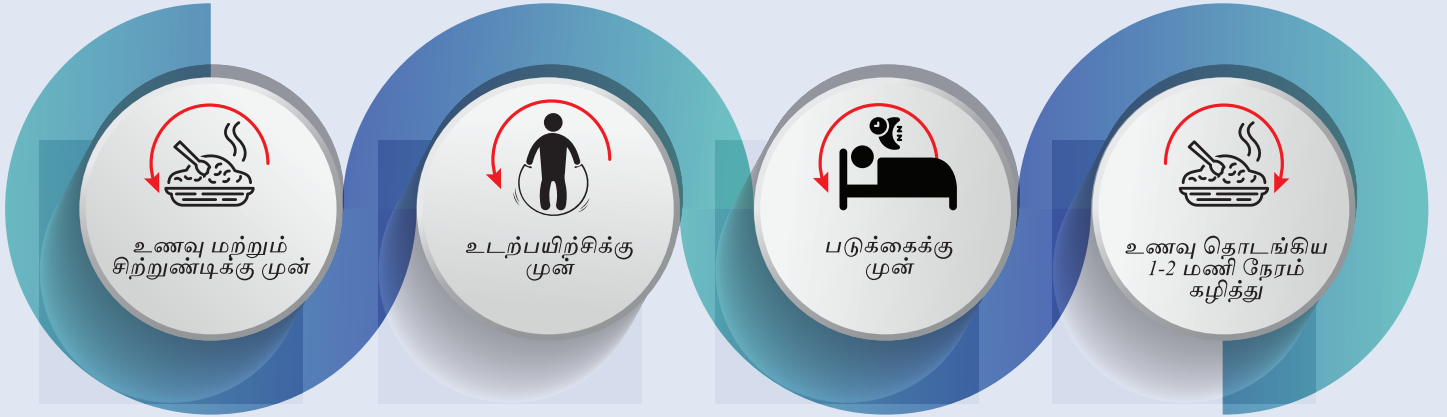


Diabetes
WELLNESS TODAY

நேரம்	நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான கர்ப்பிணி அல்லாத பெரியவர்களின் இலக்குகள்	உங்கள் இலக்கு
 உணவுக்கு முன்	80 முதல் 130 மிகி/டிஎல்	_____
 உணவு தொடங்கிய 1 முதல் 2 மணி நேரம் கழித்து	180 மிகி/டிஎல் க்கும் குறைவானது	_____
 A1c	7% க்கும் குறைவாக	_____

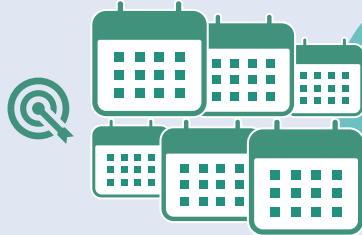
உங்கள் இரத்த சர்க்கரை நாள் முழுவதும் கூடுவதும், குறைவதுமாக உள்ளது. இது நீங்கள் என்ன, எப்போது, எவ்வளவு சாப்பிடுகிறீர்கள், அதே போல் நீங்கள் எவ்வளவு கறுசுறுப்பாக இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து பாதிக்கப்படுகிறது.

தினசரி இரத்த சர்க்கரை அளவுக்கான பொதுவான நேரம்:⁵



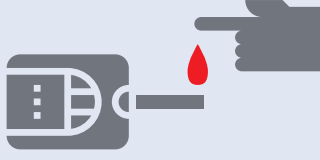
எஸ்பிஏ கசி குறைந்தபட்சம் சரிபார்க்கப்பட வேண்டிய நேரம்:⁶

ஒவ்வொரு 3 மாதங்களுக்கும் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை இலக்கை அடையவில்லை என்றால் அல்லது உங்கள் சிகிச்சை மாறியிருந்தால்



ஒவ்வொரு ஆறு மாதங்களுக்கும் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை இலக்காக இருந்தால்

இரத்த சர்க்கரை அளவை எவ்வாறு சரிபார்க்கலாம்?



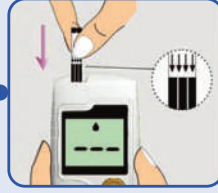
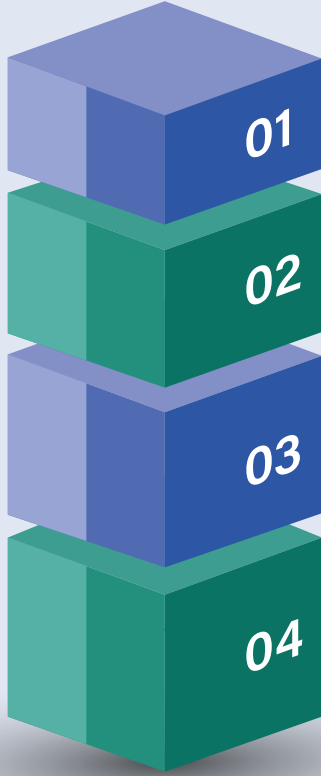
வாரத்தின் தொடக்கத்திற்கான தேதியை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் மருந்துகளின் பெயர்(கள்) மற்றும் அளவு(கள்) ஆகியவற்றை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

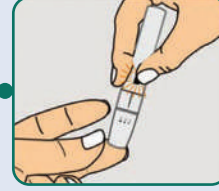


தினசரி பதிவுகளை ஒரு நாட்குறிப்பில் அல்லது ஒரு பதிவு தாளில் பதிவு செய்து வைத்திருங்கள்

- ➔ உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவு
- ➔ நீங்கள் உண்ணும் உணவு
- ➔ நீங்கள் பெறும் உடற்பயிற்சி
- ➔ நீங்கள் எடுக்கும் மருந்து
- ➔ கீட்டோன்கள் (ஏதேனும் இருந்தால்)



சோதனை துண்டு செருகவும்



லான்சிங் சாதனம் மூலம் உங்கள் விரலைத் துளைக்கவும்



இரத்த மாதிரியை துண்டில் சேகரிக்கவும்



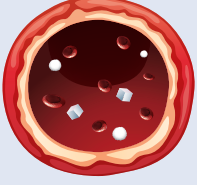
10 வினாடிகளுக்குப் பிறகு சோதனை மதிப்பைப் பெறுங்கள்



நீரிழிவு சிக்கல்கள்

நீரிழிவு நோயிருந்தால், அது மற்ற கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு உங்களை ஆளாக்கும்.⁷

குறுகிய கால பிரச்சனைகள்:⁸



இரத்தச் சர்க்கரைக்

ஹைபோகிளைசீமியா, இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவு சாதாரண நிலைக்குக் குறையும் போது

அதிகப்படியான
கார்போஹைட்ரேட்
டுகளின் நுகர்வு

உடல் அதிக அளவு
குளுக்கோஸை
எதிர்பார்க்கிறது

அதிகப்படியான
இன்சலின் வெளி
யிடப்படுகிறது

குளுக்கோஸ் அளவு
குறைகிறது

அதிக குளுக்கோஸை
செதுக்குதல்

01

நடுக்கம்



02

வியர்வை



03

உணர்வின்மை
அல்லது கூச்ச
உணர்வு



04

பசி



05

எரிச்சல்



06

துடிக்கும்
இதயம்



07

தூக்கக்கலக்கம்



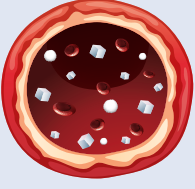
08

தலைவலி



இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவுக்கு உடனடியாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவுக்கு சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், அறிகுறிகள் மோசமாகி, அந்த நபர் சுயநினைவை இழக்க நேரிடும்.⁸





இரத்தத்தில் கூடுதல் சர்க்கரை
தொடர்ந்து உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள்,
சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், ஆபத்தான நிலைக்கு வழிவகுக்கும்.*



நீண்ட கால கோளாறுகள்:^{3,7}

நாள்பட்ட சிக்கல்கள் பல ஆண்டுகளாக அல்லது பல தசாப்தங்களாக எழுகின்றன. பெரும்பாலும், அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்பே சேதம் ஏற்படுகிறது. எனவே பிரச்சனைகளைப் பிடிக்கவும் சிகிச்சையளிக்கவும் வழக்கமான திரையிடல் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.



Diabetes
WELLNESS TODAY

நீரிழிவு நோயின் மிகவும் பொதுவான சிக்கல்கள் இங்கே:

01

இருதய நோய்கள் (மாரடைப்பு) மற்றும் பக்கவாதம்
நீரிழிவு நோய் இதய நோய்க்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.



டிஸ்லிபிடெமியா
நீரிழிவு நோயாளிகளில் டிஸ்லிபிடெமியா பொதுவாகக்
காணப்படுகிறது, இது மாரடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

02

03

சிறுநீரக நோய்கள்
நீரிழிவு நோய் சிறுநீரகத்தை சேதப்படுத்தும் மற்றும்
அவை வேலை செய்வதை நிறுத்தச் செய்யும்.



பார்வை இழப்பு
நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கண் அழுத்த நோய்
(படிப்படியாக பார்வை இழப்பு) மற்றும் குருட்டுத்தன்மை போன்ற
கண் பிரச்சனைகளுக்கான அதிக ஆபத்து உள்ளது.

04

05

காது கேளாமை
இது எந்த வயதிலும் நிகழலாம். இது சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களிடம்
அதிகம் காணப்படுகிறது.



பல் பிரச்சனைகள்
இது சர்க்கரை நோயாளிகளிடம் அதிகம் காணப்படும்.
அதிக இரத்த சர்க்கரை கிருமிகளை எதிர்த்துப்
போராடும் திறனை பலவீனப்படுத்துகிறது.

06

07

நரம்பியல் (வலி, உணர்வின்மை அல்லது பாதத்தில் புண்)
கால் மற்றும் கைகளில் கூச்சம், வலி அல்லது பலவீனம் ஏற்படலாம்.
சரியான சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், அவற்றை துண்டிக்க
வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.





நீரிழிவு நோயுடன் நலமாக வாழ்வது

ஆரோக்கியமான உணவு¹

உங்கள் ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தைத் தழுவுவது உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும் நீரிழிவு சிக்கல்களைத் தடுக்கவும் சிறந்த வழியாகும்.

ஏராளமான பழங்கள், காய்கறிகள், நார்ச்சத்து மற்றும் முழு தானியங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்^{8,9}



வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து ஆகியவற்றை உங்களுக்கு வழங்க ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஐந்து பகுதிகளை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்.

சிறந்த தேர்வுகள் புதிய பழங்கள் ஆப்பிள், அவுரிநெல்லிகள், ஆரஞ்சு, திராட்சைப்பழம் மற்றும் கேரட், முட்டைக்கோஸ், ப்ரோக்கோலி போன்ற காய்கறிகளாகவும் இருக்கலாம்.



முழு கோதுமை மாவு, முழு ஓட்ஸ் அல்லது பழுப்பு அரிசியைப் பாருங்கள்.

நார்ச்சத்து சாப்பிடுவது இரத்த சர்க்கரையை நிர்வகிக்க உதவுகிறது மற்றும் நீங்கள் முழுதாக உணர உதவுகிறது.



Diabetes
WELLNESS TODAY

ஆரோக்கியமான குறைந்த கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களை தேர்வு செய்யுங்கள் ^{8,9}

நீங்கள் உண்ணும் கொழுப்புகள் மற்றும் இனிப்புகளின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். சிறந்த இதயத்திற்கு ஒற்றைநிறைவுறா கொழுப்பு மற்றும் பல்நிறைவுறா கொழுப்புகள் கொண்ட உணவுகளை தேர்வு செய்யுங்கள்.



ஒற்றைநிறைவுறா கொழுப்பில் கனோலா மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்கள் போன்ற கொழுப்புகள் உள்ளடக்கம்

சோளம் மற்றும் குங்குமப்பூ எண்ணெய்களில் பல்நிறைவுறா கொழுப்புகள் காணப்படுகின்றன



அதிக கொழுப்புள்ள பால் பொருட்கள் மற்றும் வெண்ணெய், மாட்டிறைச்சி, ஹாட் டாக்ஸ், தொத்திறைச்சி மற்றும் பன்றி இறைச்சி போன்ற விலங்கு புரதங்களைத் தவிர்க்கவும். மேலும் தேங்காய் மற்றும் பாமாயில் எண்ணெய்களின் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தவும்.

சர்க்கரை மற்றும் சர்க்கரை உணவுகளை கட்டுப்படுத்துங்கள் ^{4,9}



சர்க்கரை உணவுகள் மற்றும் பானங்கள், இனிப்புகள், பழச்சாறுகள் மற்றும் சோடா பாப் போன்றவை. இவை நீங்கள் சாப்பிட்ட பிறகு உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை மிக விரைவாக அதிகரிக்கின்றன.

மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், ரொட்டி, பாஸ்தா, உருளைக்கிழங்கு, அரிசி மற்றும் சோளம் போன்றவை. இவை சர்க்கரை கார்போஹைட்ரேட்டுகளைப் போல அவை இரத்த சர்க்கரை அளவை வேகமாக உயர்த்தாது.



பதப்படுத்தப்பட்ட வெள்ளை மாவுடன் செய்யப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்த்துவிட்டு, அதிக ஊட்டச்சத்துக்காக முழு தானியங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

தட்டு முறை ^{3,4}

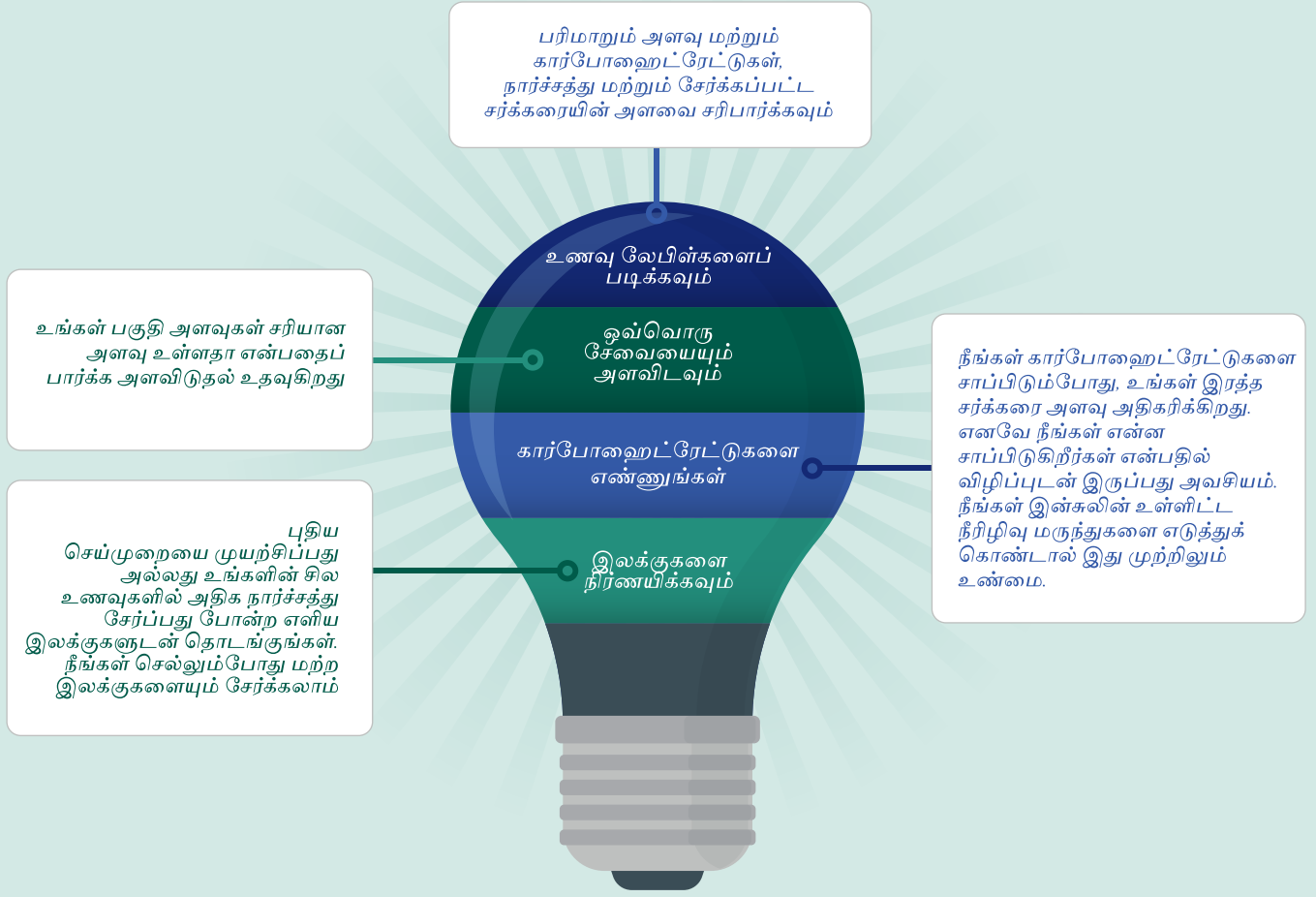
அமெரிக்க நீரிழிவு சங்கம் உணவு திட்டமிடல் ஒரு எளிய முறையை வழங்குகிறது. அடிப்படையில், இது அதிக காய்கறிகளை உண்ணச் சேவதி கவனம் செலுத்துகிறது.

இது அனைத்து உணவுக் குழுக்களிலிருந்தும் பல்வேறு வகையான உணவுகளை உள்ளடக்கியிருக்கலாம்.



கிக்கலானது கார்போஹைட்ரேட்டுகள் தினை விதை ரொட்டி (ரொட்டி), ஓட்ஸ், பழுப்பு அல்லது காட்டு அரிசி	நார்ச்சத்து பீன்ஸ் போன்றவை, அகாசியா விதைகள் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் கண்டறியப்பட்டது	பலவீனமான புரதம் இறைச்சி இல்லாதது போல கோழி, டோஃபு, மீன் மற்றும் முட்டை	நட்சத்திரம் இலவசம் காய்கறிகள் ப்ரோக்கோலி போல, கேரட், முதலியன இலை பச்சை காய்கறிகள்	குறைந்த கொழுப்பு பால் உற்பத்தி பால், வாழைப்பழம் போன்றது (தயிர்), மற்றும் கால்சியத்தில் முழு ஆலை அடிப்படையில் பால்	ஆரோக்கியமான இதயம் கொழுப்புக்கு ஆலிவ்ஸ் போல அல்லது கனோலா எண்ணெய், தானியம் மற்றும் விதைகள்
--	--	---	---	---	--

ஆரோக்கியமான உணவு என்பது இந்த உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றுவது ஆகும், இது நல்ல உணவைத் தேர்வுசெய்யவும் உங்கள் உணவுத் திட்டத்தைப் பின்பற்றவும் உதவும்.^{3,4}



ஒவ்வொரு நாளும் பலவகையான உணவுகளை உண்ணுங்கள்



உங்கள் உணவுப் பகுதியின் அளவைக் கவனியுங்கள்



நாள் முழுவதும் உங்கள் உணவை சமமாக பிரிக்கவும்



உணவை தவிர்க்க வேண்டாம்



Diabetes
WELLNESS TODAY

சுறுசுறுப்பாக இருப்பது

உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவு மற்றும் அதிக எடை நீரிழிவு நோயை மோசமாக்கும் என்பதால், நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழிகளில் உடற்பயிற்சியும் ஒன்றாகும்.

உடல் செயல்பாடு கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளதை பெற உதவுகிறது:

மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து உங்கள் தூக்கத்தை மேம்படுத்தும்

உங்கள் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பைக் குறைக்கும்

உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை குறைக்கும்

உங்கள் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்

கலோரிகளை எரித்து உங்கள் எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்



ஒரு செயல்பாட்டைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்^{4,6}



நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். நீங்கள் இன்னும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும். எந்த வகையான செயல்பாடு உங்களுக்கு சிறந்தது என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள்.

நீங்கள் விரும்பும் செயலைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உங்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும் எந்த விஷயமும் நல்லது தான்.



•வேலையில்

தொலைவில் நிறுத்துங்கள், படிக்கட்டுகளில் ஏறுங்கள், மதிய உணவின் போது நடக்கவும், நாற்காலி பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்



வீட்டில்

நண்பர் அல்லது செல்லப்பிராணியுடன் நடக்கவும், முற்றம் அல்லது தோட்டத்தில் வேலை செய்யவும், வீட்டை சுத்தம் செய்யவும், படிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்கவும்



நீங்கள் வெளியே இருக்கும்போது

பூங்காவில் அல்லது மாலில் நடக்கவும், யோகா வகுப்பு, மேற்கொள்ளவும், துணையுடன் நடனமாடவும்

ஒவ்வொரு நாளும் சிறிய, சுறுசுறுப்பான நடவடிக்கைகளை எடுக்க முயற்சிக்கவும், அது ஒரு வார இறுதியில் அதிக செயல்பாடுகளைச் சேர்க்கலாம்! இதோ சில உதாரணங்கள்:

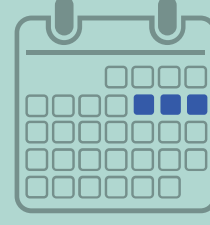


150 mins

வாரத்தில் குறைந்தது க ௫௦ நிமிடங்களாவது சுறுசுறுப்பாக இருத்தல், வாரத்தில் குறைந்தது ௩ நாட்கள் வரை மேற்கொள்ளுதல்.⁴

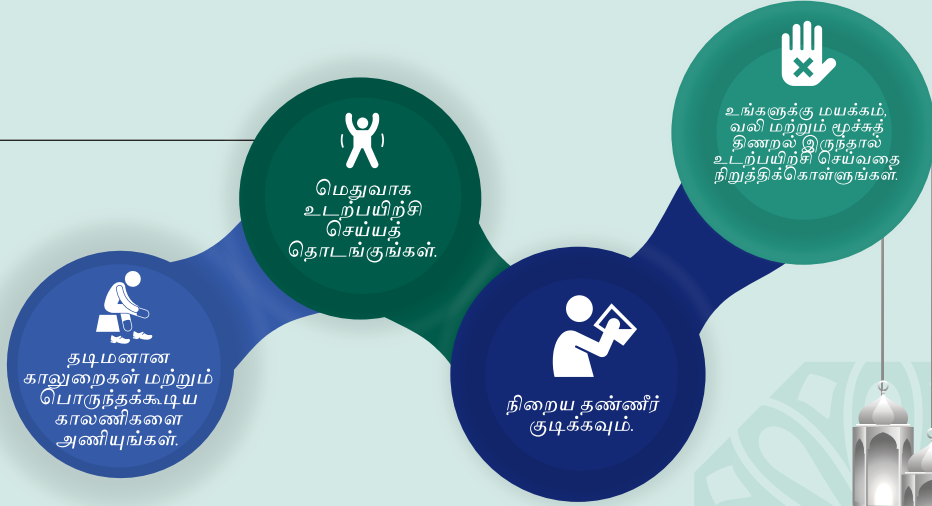


எதிர்ப்பு உடற்பயிற்சி வாரத்திற்கு ௨ முதல் ௩ முறை, ஒரு வாரத்தில் மேற்கொள்ளவும்



வயதானவர்களுக்கு, யோகா மற்றும் தை சி போன்ற நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் சமநிலை பயிற்சிகள், வாரத்திற்கு ௨ முதல் ௩ முறை மேற்கொள்ள வேண்டும்

முதலில் பாதுகாப்பு:⁴



ரமலான்/உண்ணாவிரதத்தின் போது மேற்கொள்ளவேண்டிய உணவுக் குறிப்புகள்



சுஹூருக்கும் இ ப்தாருக்கும் இடையே தினசரி கலோரிகளைப் பிரித்து, தேவைப்பட்டால் 1-2 சிற்றுண்டிகளையும் சாப்பிடுங்கள்.¹⁰



உணவு சீரானதாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்: 45-50% கார்போஹைட்ரேட்; 20-30% புரதம்; <35% கொழுப்பு

நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் சாலட்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்

நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் (நெய், சமோசா, பகோடா) அதிகம் உள்ள உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ளவும்.

சமைக்கும் போது சிறிய அளவில் எண்ணெய் பயன்படுத்தவும் (ஆலிவ், ரேப்விதை)

இரண்டு முக்கிய உணவின் போது அல்லது இடையில் தண்ணீர் அல்லது மற்ற இனிப்பு அல்லாத பானங்களைக் குடிப்பதன் மூலம் நீரேற்றமாக இருங்கள்.கஃபீன் சேர்க்கப்பட்டவை, இனிப்பு பானங்கள் மற்றும் சர்க்கரை இனிப்புகளை தவிர்க்கவும்

உண்ணாவிரதத்திற்கு முன்னும் பின்னும் (தானிய ரொட்டி, பீன்ஸ், அரிசி) மெதுவாக ஆற்றலை வெளியிடும் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீட்டுடன், அதிக நார்ச்சத்து உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும்



Diabetes
WELLNESS TODAY

மருந்து எடுத்துக்கொள்வது:

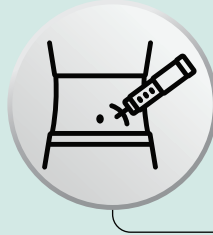
நீரிழிவு நோயில், மருந்து எப்போதும் அவசியம். இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு பரிந்துரைக்கப்பட்ட இலக்கு வரம்பிற்கு மேல் இருந்தால் அல்லது உணவு திட்டமிடல் மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளுடன் மட்டும் ஏசி விரும்பியதை விட அதிகமாக இருந்தால், நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்து தேவைப்படலாம்.⁵

இருப்பினும், நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்துகளை ஏற்றுக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது. மருந்துகளை கடைபிடிக்காத நோயாளிகளுக்கு அவை வேலை செய்யாது. தங்கள் சிகிச்சை முறையைப் பின்பற்றாத நீரிழிவு நோயாளிகள் மோசமான சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டுள்ளனர், இது நோய் முன்னேற்றம், மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுதல், ஆரம்பகால பாதிப்பு மற்றும் இறப்பு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.^{11,12}

வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க 2 முக்கிய வகை நீரிழிவு மருந்துகள் உள்ளன:⁴



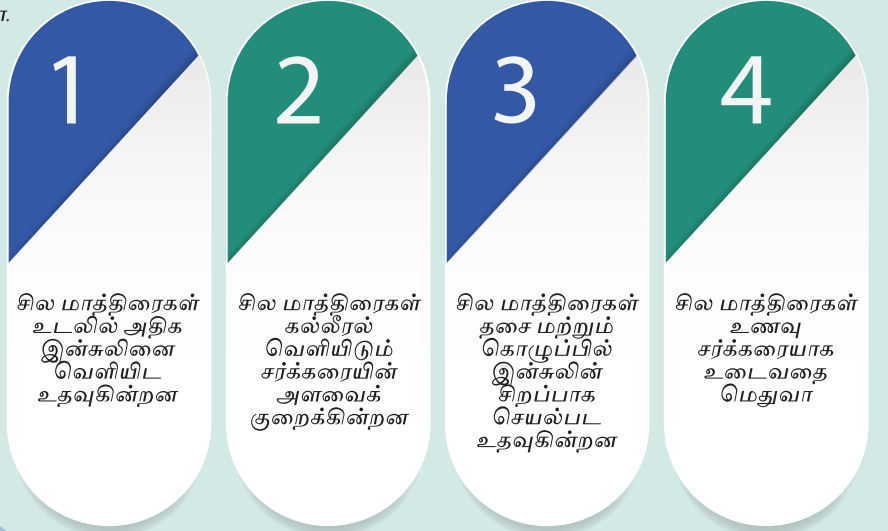
மாத்திரை வடிவில் வாய்வழியாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும் மருந்துகள்



ஊசி மருந்தாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும் மருந்துகள்

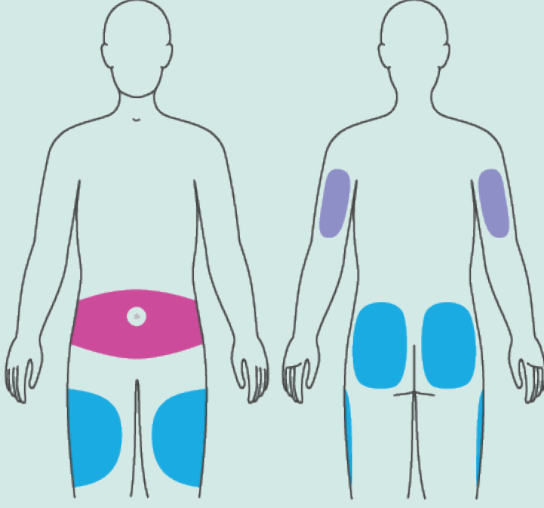
நீரிழிவு மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது

நீரிழிவு மாத்திரைகளில் பல வகைகள் உள்ளன. உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸைக் குறைக்க உதவும் ஒவ்வொரு வகை மாத்திரைகளும் வித்தியாசமாக செயல்படுகின்றன.



உங்கள் சிகிச்சை தேவைகளைப் பொறுத்து, இந்த மருந்துகளில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவற்றை நீங்கள் எடுக்க வேண்டியிருக்கும்.

ஊசி மூலம் செலுத்தப்படும் நீரிழிவு மருந்துகள்:



நீரிழிவு மாத்திரைகள் தவிர, ஊசி மூலம் எடுக்கப்படும் நீரிழிவு மருந்துகளும் உள்ளன. இவற்றில் சில இன்சலின் அல்லாத ஊசி மருந்துகள், மற்றும் சில இன்சலின் உள்ளவை.

இன்சலின்

இன்சலினை மாத்திரையாக எடுத்துக்கொள்ள முடியாது. இது ஊசி மூலம் அல்லது ஒரு பம்பு மூலம் செலுத்தப்பட வேண்டும். உட்செலுத்தப்பட்ட இன்சலின் உடல் உருவாக்கும் இன்சலின் போலவே செயல்படுகிறது. இது அடிவயிறு (உங்கள் தொப்புள் பொத்தானைச் சுற்றி உ அங்குல வட்டம், தொடைகள் (வெளிப்புற பாகங்கள்), மேல் கைகளின் பின்புறம் மற்றும் பிட்டம் போன்ற உடலின் பகுதிகளில் செலுத்தப்படுகிறது.



மருந்து எடுத்துக் கொள்வதைப் பராமரிக்க இந்த குறிப்புகளை பின்பற்றவும்.³

1

உங்கள் அனைத்து மருந்துகளையும் உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்குப் பரிந்துரைத்ததைப் போலவே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



2

மருந்துகளை குளிர்ந்த, உலர்ந்த இடத்தில் வைக்கவும்.



3

மாத்திரை பெட்டியைப் பயன்படுத்தவும்.



4

நினைவூட்டல் கருவி, அலாரம் கடிகாரம் அல்லது உங்கள் கையடக்க தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தவும்.



Diabetes
WELLNESS TODAY



சிக்கல்களைத் தடுக்கும்

நீரிழிவு நோயைக் கொண்டிருப்பது மற்ற கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கான ஆபத்தில் உங்களை ஆழ்த்துகிறது. உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான மற்றொரு வழி நீரிழிவு பராமரிப்பு அட்டவணையைப் பின்பற்றுவதாகும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட சோதனைகள் மற்றும் அவை எவ்வளவு அடிக்கடி செய்யப்பட வேண்டும் என்பது இதில் உள்ளடங்கும்.

குறைந்த இரத்த சர்க்கரையை நிர்வகித்தல்:^{4,5}



இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவுக்கான அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால், உடனடியாக உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை சரிபார்க்கவும். உங்களால் அதைச் சரிபார்க்க முடியாவிட்டால், அதற்கு எப்படியும் சிகிச்சை அளியுங்கள். கடு கிராம் கார்போஹைட்ரேட்டுகளை உடனடியாகச் சாப்பிடுங்கள் அல்லது குடியுங்கள்:



வழக்கமான பழச்சாறு (ஆரஞ்சு, ஆப்பிள் அல்லது திராட்சை சாறு போன்றவை) அரை கிளாஸ் சாப்பிடுங்கள்



4 குளுக்கோஸ் மாத்திரைகள் அல்லது க டியூப் குளுக்கோஸ் ஜெல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்



1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை, தேன் அல்லது காரன் சிரப் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

உயர் இரத்த சர்க்கரையை நிர்வகித்தல்:^{4,5}



உயர் இரத்த சர்க்கரையை நிர்வகித்தல்:

உயர் இரத்த சர்க்கரையின் அறிகுறிகள் அல்லது அடையாளங்கள் இருந்தால், இரத்தச் சர்க்கரை அளவை சரிபார்த்து, சில உடல் செயல்பாடுகளைச் செய்யுங்கள் (உங்கள் உடல் செயல்பாடு திட்டத்தைப் பின்பற்றவும்) மேலும் அறிவுறுத்தல்களின்படி உங்கள் மருந்தை உட்கொள்ளவும்.

டிஸ்லிபிடெமியாவை நிர்வகித்தல்¹³



கொழுப்பு உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் மேலும் கொலஸ்ட்ரால் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வழக்கமான உடற்பயிற்சி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அனைத்து நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் கெட்ட கொழுப்பைக் குறைக்கவும், இதய நிகழ்வுகளின் அபாயத்தை தடுக்கவும், ஸ்டேடின் மாத்திரைகளை நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

உங்களுக்கு ஸ்டேடின் சிகிச்சை தேவையா இல்லையா என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.



மற்ற சிக்கல்களைத் தடுப்பது:^{4,5}

ஒவ்வொரு



மாதங்களுக்கும்

- ➔ கால் சோதனை
- ➔ ஏ கசி இரத்த பரிசோதனை
- ➔ இரத்த அழுத்த சோதனை

- ➔ எடை சோதனை
- ➔ வழக்கமான மருத்துவரின் அலுவலக வருகை

ஒவ்வொரு



மாதங்களுக்கும்

- ➔ இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு நன்றாக இருந்தால் ஒவ்வொரு 6 மாதங்களுக்கும் ஏ கசி இரத்த பரிசோதனை

- ➔ பற்கள் மற்றும் ஈறு பரிசோதனை

ஒவ்வொரு



மாதங்களுக்கும்

- ➔ முழுமையான கால் பரிசோதனை
- ➔ முழுமையான கண் பரிசோதனை
- ➔ சிறுநீரக பரிசோதனை
- ➔ லிப்பிட் விவரக்குறிப்பு



நீரிழிவு நோய், தொற்று ஆபத்து மற்றும் தடுப்பூசி:

உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவு ஒரு நபரின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்தும். நீண்ட காலமாக நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு புற நரம்பு சேதம் மற்றும் அவர்களின் மூட்டுகளில் இரத்த ஓட்டம் குறைந்து, தொற்றுநோய்க்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. மேலும், இரத்தம் மற்றும் திசுக்களில் உள்ள அதிக சர்க்கரை அளவுகள் பாக்டீரியாவை வளர அனுமதிக்கின்றன மேலும் தொற்றுநோய்களை விரைவாக உருவாக்க அனுமதிக்கின்றன.



காது, மூக்கு மற்றும் தொண்டை தொற்றுகள்:
மூக்கு மற்றும் தொண்டையின் பூஞ்சை தொற்றுகள் நீரிழிவு நோயாளிகளில் கிட்டத்தட்ட பிரத்தியேகமாகவே காணப்படுகின்றன.



சிறுநீர் பாதை நோய்த்தொற்றுகள் (யுடிஜி):
கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோய் யுடிஜி -களுக்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். சிறுநீரக தொற்று மற்றும் சிறுநீர்ப்பை அழற்சியும் பொதுவானது.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் மிகப் பொதுவான தொற்றுகள்^{14,15}



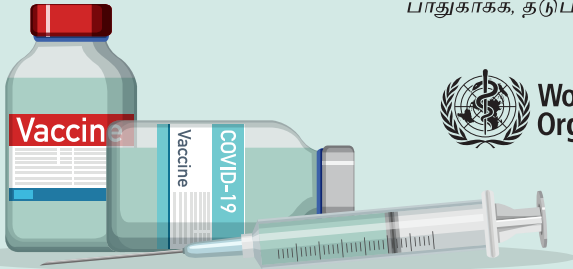
இன்ஃப்ளூயன்ஸா போன்ற சில நோய்கள் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸை ஆபத்தான உயர் மட்ட அளவிற்கு உயர்த்தலாம்.
□□□□ □□□□□ /



கோவிட்- க கூ தொற்று

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கோவிட்- க கூ-லிருந்து கடுமையான சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இதய நோய் அல்லது நீரிழிவு நோயால் ஏற்படும் பிற சிக்கல்கள் கோவிட்- க கூ ஆல் தீவிரமாக நோய்வாய்ப்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது!

தடுப்பூசிகள் மூலம் தடுக்கக்கூடிய நோய்கள் அல்லது தொற்றுகளுக்கு எதிராக தடுப்பூசி சிறந்த பாதுகாப்பை வழங்குகிறது. நீங்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினாலும், உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க, தடுப்பூசிகள் பாதுகாப்பான வழிகளில் ஒன்றாகும்.¹⁶



World Health Organization

உலக சுகாதார நிறுவனம், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கோவிட்- க கூ தொற்றுக்கு எதிரான தடுப்பூசியை வழங்குவதில் முன்னுரிமை குழுவாக பரிந்துரைத்தது. தடுப்பூசிகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன மேலும் அவை பாதுகாப்பானவை மற்றும் பயனுள்ளவை என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.¹⁷

REFERENCES: 1. The top 10 causes of death, Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>, Last accessed on 29th September, 2021. 2. IDF DIABETES ATLAS Ninth edition 2019, Available at: <https://diabetesatlas.org/en/resources/>, Last accessed on 29th September, 2021. 3. Living-healthy-booklet-american-diabetes-assoc.pdf, Available at: <http://main.diabetes.org/dorg/PDFs/living-healthy-booklet-american-diabetes-assoc.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 4. Diabetes and you Your guide to better living with diabetes, Available at: <https://www.cornstones4care.com/content/dam/c4c-website/Diabetes%20and%20You%20-%20your%20guide%20to%20better%20living%20with%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 5. Diabetes and You, Available at: https://www.novomedlink.com/content/dam/novomedlink/novomedlink/resources/generaldocuments/DiabetesandYou_EG.pdf, Last accessed on 29th September, 2021. 6. What is diabetes? Available at: <https://www.novomedlink.com/content/dam/novomedlink/novomedlink/new/diabetes/patient/disease/library/documents/what-is-diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 7. Complications, Diabetes education Online, Available at: <https://dte.ucsf.edu/living-with-diabetes/complications/>, Last accessed on 29th September, 2021. 8. Understanding diabetes, Available at: <https://www.cddft.nhs.uk/media/97287/understanding%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 9. Diabetes diet: Create your healthy-eating plan, Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295p=1>, Last accessed on 29th September, 2021. 10. Tips for a healthy Ramadan with diabetes, <https://www.wjdf.org/our-activities/education/diabetes-and-ramadan/people-living-with-diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 11. Osei-Yeboah, J.; Lokpo, S.Y.; Owiredu, W.K.B.A.; Johnson, B.B.; Orish, V.N.; Botchway, F. Medication Adherence and Its Association with Glycaemic Control, Blood Pressure Control, Glycosuria and Proteinuria among People Living with Diabetes (PLWD) in the Ho Municipality, Ghana, The Open Public Health Journal, 2018, Volume 11, 552-561. 12. Living with diabetes Your guide to eating healthy, being active, and taking medicines, https://www.novomedlink.com/content/dam/novomedlink/novomedlink/patient-support/disease-education/en/documents/LivingWithDiabetes_EN.pdf, Last accessed on 5th October, 2021. 13. Statins: Are these cholesterol-lowering drugs right for you?, https://www.apic.org/monthly_alerts/diabetes-infections-and-you/, Last accessed on 5th October, 2021. 14. Diabetes, infections, and you, <https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/health-conditions/diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 15. How COVID-19 Impacts People with Diabetes, ADA, <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19/how-coronavirus-impacts-people-with-diabetes>, Last accessed on 5th October, 2021. 16. Diabetes Type 1 and Type 2 and Adult Vaccination, <https://www.cdc.gov/media/releases/2021/s0915-diabetes-vaccine.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 17. Episode #46 -Diabetes & COVID-19, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-46--diabetes-covid-19>, Last accessed on 5th October, 2021.



**Diabetes
WELLNESS TODAY**