

தேசிய நீரிழிவு நோய் தகவல் தொகுப்புகள்

நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலையும் வகை 2 நீரிழிவு நோயும் உள்ளவர்களுக்கானவை

இந்த வெளியீட்டின் பயன்பாடு

இந்த வெளியீட்டின் உள்ளடக்கம் பல்வேறு ஆலோசனைகளில் அல்லது அங்கங்களில் வழங்கப்படும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில தலைப்புகளுக்கு, தனித்தனி கையேடுகள் உள்ளன. இவை நோயாளிகள் மற்றும்/அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் நடைமுறை குறிப்புகளைத் தெரிந்து கொள்வதற்காக அவர்களுக்குத் தரப்படலாம்.

பொறுப்புத்துறப்பு

இந்த வெளியீடு, நீரிழிவு நோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தின் ஒரு முனைப்பாகும். இதில் இடம்பெற்றுள்ள படங்கள், கருத்தாக்கங்களை விரிவாக எடுத்துரைக்கும் வகையில் படைக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தத் தலைப்பு தொடர்பான அனைத்துமே இந்த வெளியீட்டில் இடம்பெற்றிருப்பதாகக் கருதலாகாது. இந்த வெளியீட்டைப் பயன்படுத்தும்போது, தனிப்பட்ட நோயாளியின் சூழ்நிலைக்குப் பொருத்தமான தீர்மானங்களை எடுப்பது பராமரிப்புக் குழு உறுப்பினரின் பொறுப்பாகும். வெளியீட்டின் உள்ளடக்கத்தில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் செய்யவேண்டிய அவசியத்தை உண்டாக்கும் புதிய ஆதாரங்கள் தெரியவந்தால், வெளியீடு மறுஆய்வு செய்யப்படும்.

அறிமுகம்

இந்தப் பகுதி நீரிழிவு நோய் இருப்பதாகப் புதிதாகக் கண்டறியப்பட்ட நோயாளிகளுக்கானது

அறிமுகம்

இந்தப் பகுதியிலுள்ள கையேடுகள்:

- எனது ஆரோக்கியத் தட்டு
- ஆரோக்கியமான, சுவையான உணவு வகைகளைச் சமைப்பது எப்படி?
- அனுதினமும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வழிவகுக்கும் சிறுசிறு செயல்கள்

நீங்கள் நீரிழிவு நோய் இருந்தாலும் நிறைவான வாழ்க்கை வாழ இயலும்!

அறிவுடன் உணவு உண்டு, சுறுசுறுப்பாக இருந்து, மருந்துகளை வேளாவேளைக்குத் தவறாமல் உட்கொள்ளுங்கள்



நீங்கள் நீரிழிவு நோய் இருந்தாலும் நிறைவான வாழ்க்கை வாழ இயலும்!

- **அறிவாக உணவு உண்ணுங்கள்** - நல்ல உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, போதுமான அளவில் உண்ணுங்கள்
- தேவைப்பட்டால், **உங்கள் மருந்துகளை அல்லது இன்சலினை** பொருத்தமான முறையில் உட்கொள்ளுங்கள்; உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் மருத்துவ ஆலோசனை நாடுங்கள்

Enjoy your life with activities like

- பூங்காவில் அல்லது அக்கம்பக்கத்தில் துரித நடை
- நண்பர்களுடன் உடலியல் விளையாட்டுகள் (எ.கா. பூப்பந்து)
- தோட்டக்கலை
- பேரப்பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல்
- நண்பர்களுடன் கேளிக்கையான, துடிப்பான பொழுதுபோக்குகள்

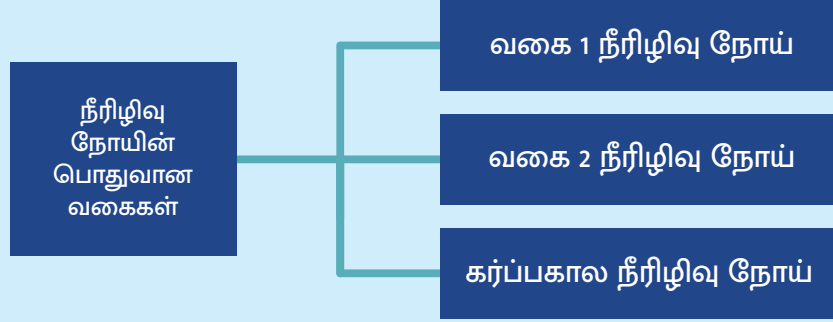
நீரிழிவு நோய் என்பது என்ன?

நீரிழிவு நோய் என்பது உங்கள் உடலால் சர்க்கரையைச் சரிவர சமாளிக்க முடியாததால், இரத்தத்தில் அளவுக்கதிக சர்க்கரை இருக்கும் நிலையைக் குறிக்கிறது

நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை என்பது என்ன?

நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை என்பது உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு வழக்கத்தைவிட அதிகமாக இருந்தபோதிலும் நீரிழிவு நோயாகக் கருதும் அளவுக்கு இல்லாத நிலையைக் குறிக்கிறது

நீரிழிவு நோய் என்பது என்ன?



வகை 1 நீரிழிவு நோய்

- நோய் தடுப்பாற்றல் காரணங்களால் கணையத்தால் இன்சலின் உற்பத்தி செய்ய இயலாதபோது இந்நிலை ஏற்படுகிறது. உங்கள் அணுக்கள் குளுகோசை உள்ளெடுத்துக்கொண்டு, உங்கள் உடலுக்குச் சக்தியளிக்க இன்சலின் துணை புரிகிறது.
- கணையத்திலுள்ள பேட்டா அணுக்கள் அழிக்கப்பட்டு, இன்சலின் உற்பத்தி செய்ய முடியாமல் போகும்போது இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

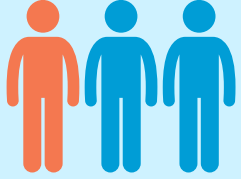
வகை 2 நீரிழிவு நோய்

- இதுவே பரவலாகக் காணப்படும் நீரிழிவு நோயின் வகை
- கணையம் போதுமான இன்சலின் உற்பத்தி செய்யாதபோது அல்லது கல்லீரல் போன்ற உறுப்புகளிலும், தசைகளிலும், கொழுப்பிலும் உள்ள அணுக்கள் இன்சலினை எதிர்ப்பதால் இன்சலின் பயனற்றுப்போகும்போது இந்நிலை ஏற்படுகிறது.
- For more information, refer to the page on risk factors for diabetes

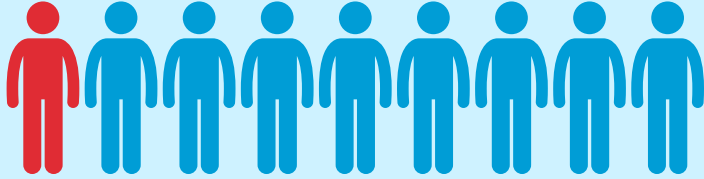
கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்

- பெண்கள் சிலருக்குக் கர்ப்பகாலத்தின்போது இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்கும். பெரும்பாலும் பிரசவத்திற்குப் பிறகு சர்க்கரை அளவு வழக்கநிலைக்குத் திரும்பிவிடும்
- வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகம்

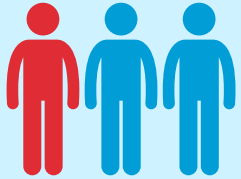
நீரிழிவு நோய் சிங்கப்பூரில் பரவலாகக் காணப்படும் கடுமையான நோயாகும்!



மூன்றில் ஒரு சிங்கப்பூரர் நீரிழிவு நோய் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை எதிர்நோக்குகிறார்



ஒன்பதில் ஒரு சிங்கப்பூரருக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது



நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களில் மூன்றில் ஒருவருக்கு அந்நோய் தனக்கு இருப்பது தெரியாது



நீரிழிவு நோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்படுவோரில் மூன்றில் ஒருவருக்கு இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு தொடர்ந்து அதிகமாகவே இருக்கிறது



சிறுநீரகம் செயலிழந்துவிட்டதாகப் புதிதாகக் கண்டறியப்படுவோரில் மூன்றில் இருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது



நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களில் மூன்றில் ஒருவருக்குக் கண் நோய் இருக்கிறது



ஒவ்வொரு நாளும், நீரிழிவு நோயுள்ள சுமார் 4 பேருக்கு உறுப்புகள் வெட்டப்படுகின்றன

நீரிழிவு நோயால் உங்கள் உடலில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்

உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு

உயர் இரத்த அழுத்தம்

உயர் இரத்தக் கொழுப்பு

இரத்த நாளச் சிதைவு



மூளை

கண்கள்

பற்கள்

இதயம்

சிறுநீரகங்கள்

பாதங்கள்



பக்கவாதம்



பார்வை இழப்பு



பல் சொத்தை,
ஈறு நோய்



மாரடைப்பு



சிறுநீரகச்
செயலிழப்பு



உறுப்பு
வெட்டப்படுதல்

நீரிழிவு நோயால் உங்கள் உடலில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்

- உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்தக் கொழுப்பு ஆகியவற்றால் **இரத்த நாளங்கள் சிதைவடையும்**
- இந்தச் சிக்கல்கள் ஏற்படும்வரை அல்லது பரிசோதனையில் கண்டறியப்படும்வரை **இரத்த நாளச் சிதைவு பற்றி உங்களுக்குத் தெரியாமல் போகலாம்**

நுண் இரத்தக்குழாய் சிதைவு

- நரம்பு பாதிப்பு (நரம்புக் கோளாறு)
 - பாதங்களில் உணர்விழப்பு
 - பாதத்தில் சீழ்ப்புண்ணும் கிருமித்தொற்றும் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் அதிகரிப்பு
- கண் நோய் (விழித்திரை நோய்)
- சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடு குறைதல் (சிறுநீரக வாதம்)

பெரிய இரத்தக்குழாய் சிதைவு

- பக்கவாதம் (முளை இரத்தக்குழாய் பாதிப்பு)
- இதய நோய்
- இரத்த ஓட்டப் பிரச்சனைகள் (புற இரத்தக்குழாய் நோய்)

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலையும் வகை 2 நீரிழிவு நோயும் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் அதிகரிப்பதற்கான காரணம் என்ன



நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக அறியப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினர்(கள்)



கர்ப்ப காலத்தின்போது நீரிழிவு நோய்



40 வயது மற்றும் அதற்கு மேலான வயது



உடல் எடைக் குறியீடு (பிஎம்ஐ) 23 அல்லது அதைவிட அதிகம்



உடற்பயிற்சியில்லாத (சோம்பலான) வாழ்க்கைமுறை



ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கங்கள்

சீனி மற்றும்/அல்லது சீரமைத்த மாவச்சத்து அதிகமுள்ள உணவை நீங்கள் உண்ணும்போது இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு வெகுவாக அதிகரிக்கும்



பச்சரிசி



நூடல்ஸ்



பிராட்டா



வெள்ளை ரொட்டி

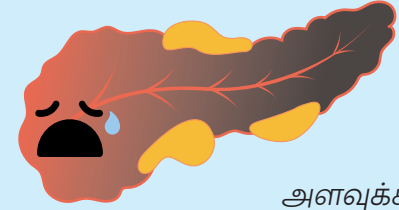


குவே பலகாரம்

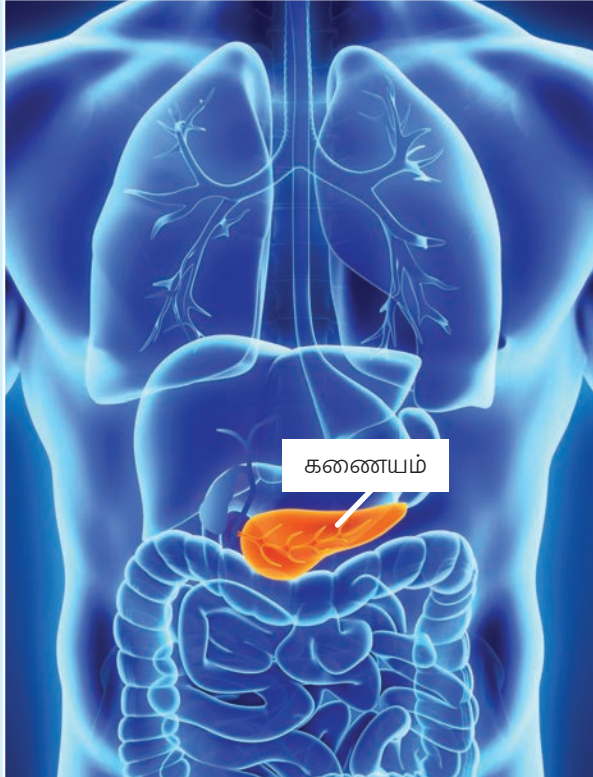


பழச்சாறுகள் மற்றும் சீனி சேர்த்த பானங்கள்

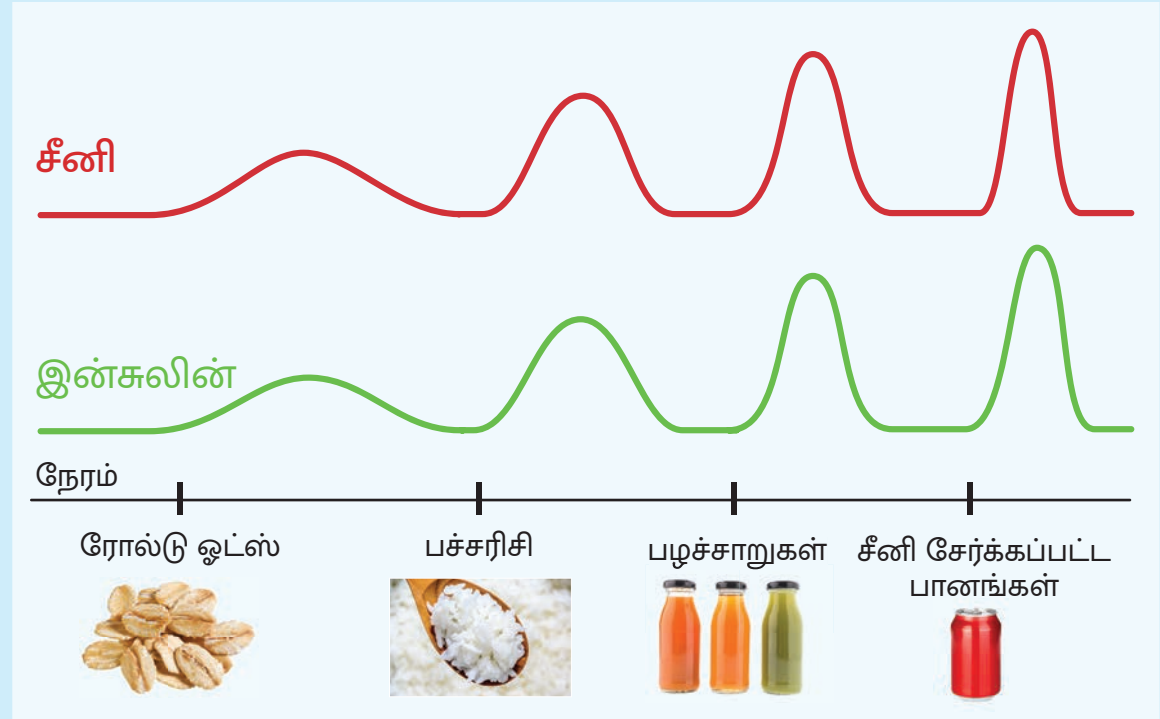
இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும்போது உங்கள் கணையம் (இன்சலின்* ஆலை) அதிக கடுமையாக உழைக்க நேரிடும்



அளவுக்கதிகமாக உழைக்கும் கணையம்



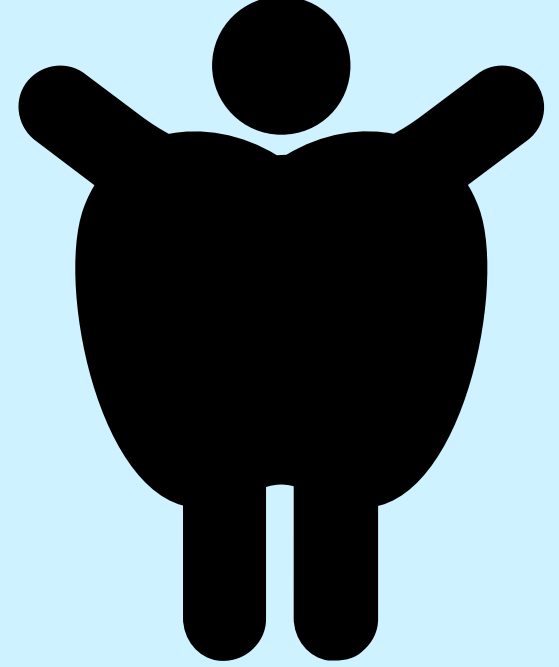
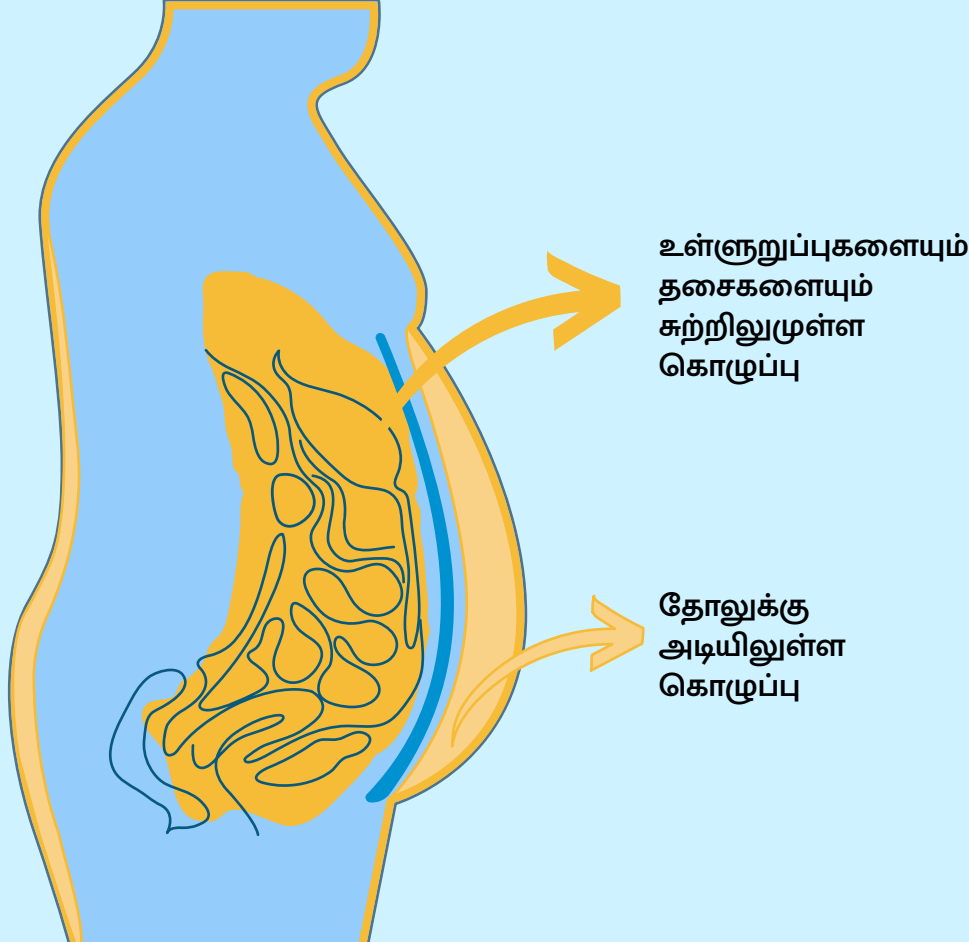
சீனியையும் சீரமைத்த மாவுச்சத்தையும் அடிக்கடி உட்கொள்ளும்போது மன உளைச்சலும் சோர்வும் ஏற்படுவதோடு, அளவுக்கதிகமாக உழைக்கும் உங்கள் கணையமும் முடிவில் சேதமடையும்



*இன்சலின் என்பது ஒரு வகையான ஹார்மோன். உங்கள் உடலில் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த இது உதவுகிறது

மிகையான (பயன்படுத்தப்படாத) சர்க்கரை உங்கள் உடலில் கொழுப்பாகச் சேரும்

இந்தக் கொழுப்பு எங்கே இருக்கிறது?



ஆப்பிள் வடிவிலான உடல்

**உடலில் கொழுப்பு மிகையாக
இருப்பதால் நேரும் விளைவுகள்**

- உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- உயர் இரத்தக் கொழுப்பு

மிகையான (பயன்படுத்தப்படாத) சர்க்கரை (குளுகோஸ்) உங்கள் உடலில் கொழுப்பாகச் சேரும்

உடலுக்குள் இருக்கும் கொழுப்பு

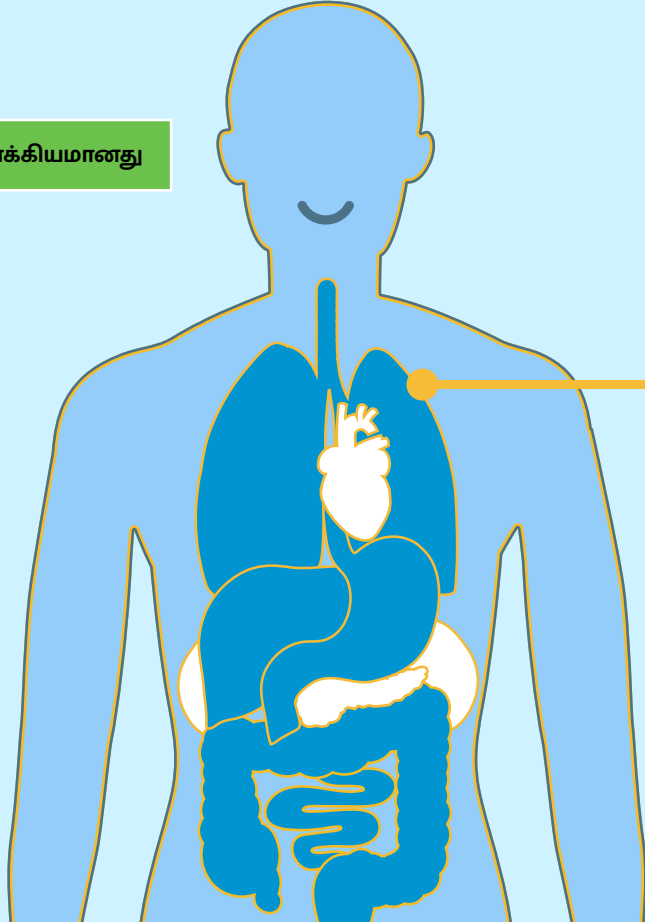
- உள்ளூறுப்புகளைச் சுற்றிலுமுள்ள கொழுப்பு, அழற்சியை உண்டாக்கும் காரணிகளை உற்பத்தி செய்யும்
- இந்தக் கொழுப்பு உள்ளூறுப்புகளிலும் தசைகளிலும் புகுந்து, அழற்சியையும் அணுச் சிதைவையும் உண்டாக்கும்

உடலில் கொழுப்பு மிகையாக இருப்பதால் நேரும் விளைவுகள்

- இன்சலின் எதிர்ப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக குறையடர்த்தி கொழுமியப்புரதங்கள், குறைவான உயரடர்த்தி கொழுமியப்புரதங்கள், உயர் ட்ரைகிளிசரேட்ஸ்

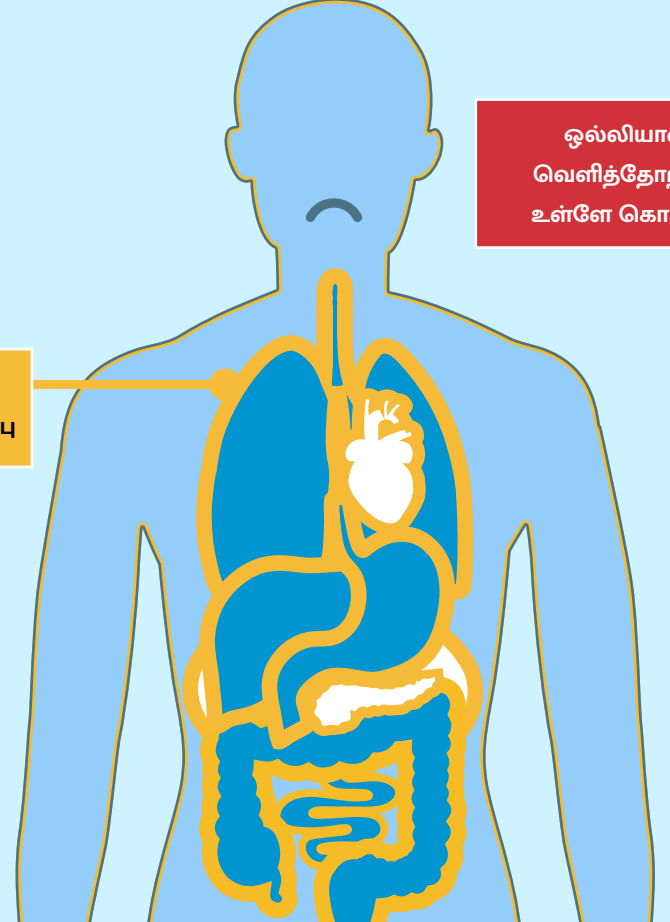
நீங்கள் ஒல்லியாகத் தோற்றமளித்தாலும் உங்கள் உடலில் மிகையான கொழுப்பு இருக்கக்கூடும்

ஆரோக்கியமானது



உள்ளுறுப்புகளைச் சுற்றிலுமுள்ள கொழுப்பு

ஒல்லியான வெளித்தோற்றம், உள்ளே கொழுப்பு



நீங்கள் ஒல்லியாகத் தோற்றமளித்தாலும் உங்கள் உடலில் மிகையான கொழுப்பு இருக்கக்கூடும்

- மிகையான உள்கொழுப்பு (உள்ளுறுப்புகளில் அல்லது அவற்றைச் சுற்றிலும் உள்ள கொழுப்பு) அழற்சியையும் கணையம் உள்ளிட்ட உள்ளுறுப்புகளின் சிதைவையும் உண்டாக்கும்
- நீங்கள் ஆப்பிள் வடிவிலான உடலமைப்பைக் கொண்டிருந்தால், உங்களுக்கு மிகையான உள்கொழுப்பு இருக்கக்கூடிய சாத்தியம் அதிகம்
- நீங்கள் ஒல்லியான வெளித்தோற்றமும் உள்கொழுப்பும் உள்ளவராக இருந்தாலும், உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் உண்டு



ஆரோக்கியமானது

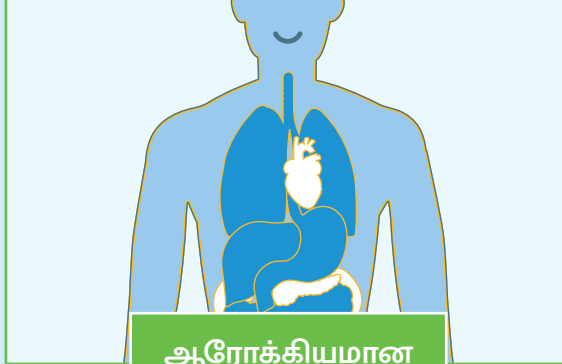
குறைவான உள்கொழுப்பு

ஒல்லியான

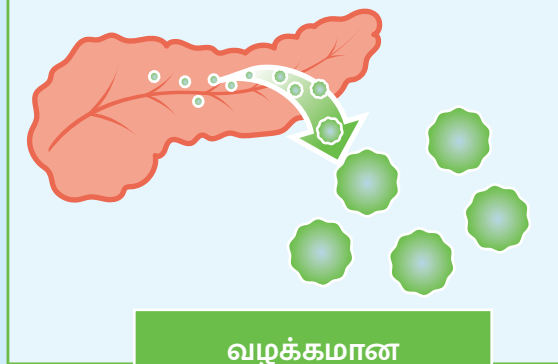
வெளித்தோற்றம், உள்ளே கொழுப்பு

தோலுக்கு அடியில் கொழுப்பு குறைவாக இருப்பதுபோலத் தெரிந்தாலும், உள்கொழுப்பு அதிகம்

மிகையான உள்கொழுப்பால் பாதிப்பு நேரும்



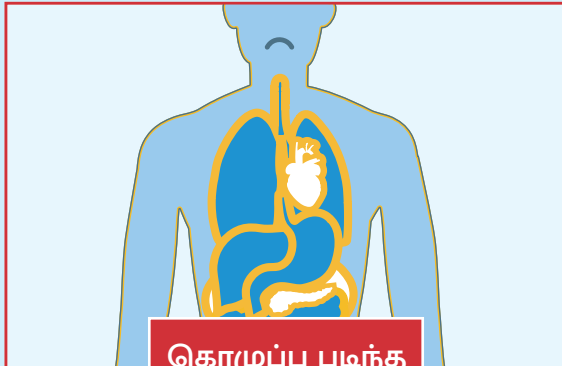
ஆரோக்கியமான
உள்ளுறுப்புகள்



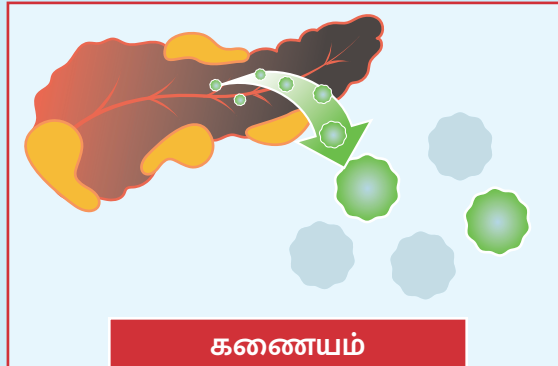
வழக்கமான
இன்சலின் அளவு



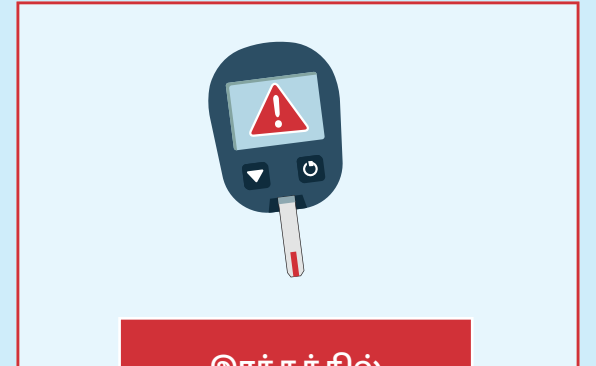
வழக்கமான
இரத்தச்
சர்க்கரை அளவு



கொழுப்பு படிந்த
உள்ளுறுப்புகள்



கணையம்
இன்சலினைக்
குறைவாக உற்பத்தி
செய்கிறது



இரத்தத்தில்
சர்க்கரையின் அளவு
அதிகரித்தல்

மிகையான உள்கொழுப்பால் பாதிப்பு நேரக்கூடும்

கணையத்திற்கு ஏற்படும் பாதிப்பு

- லிப்போடாக்சிசிட்டி (அணுக்களிலும் திசுக்களிலும் ஆபத்தான கொழுமியங்கள் திரளும்)
- பேட்டா அணு மடியும் (இன்சலின் உற்பத்தி செய்யும் அணுக்கள் அழியும்)
- இன்சலின் உற்பத்தி குறையும்

கல்லீரல், கொழுப்பு மற்றும் தசை அணுக்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு

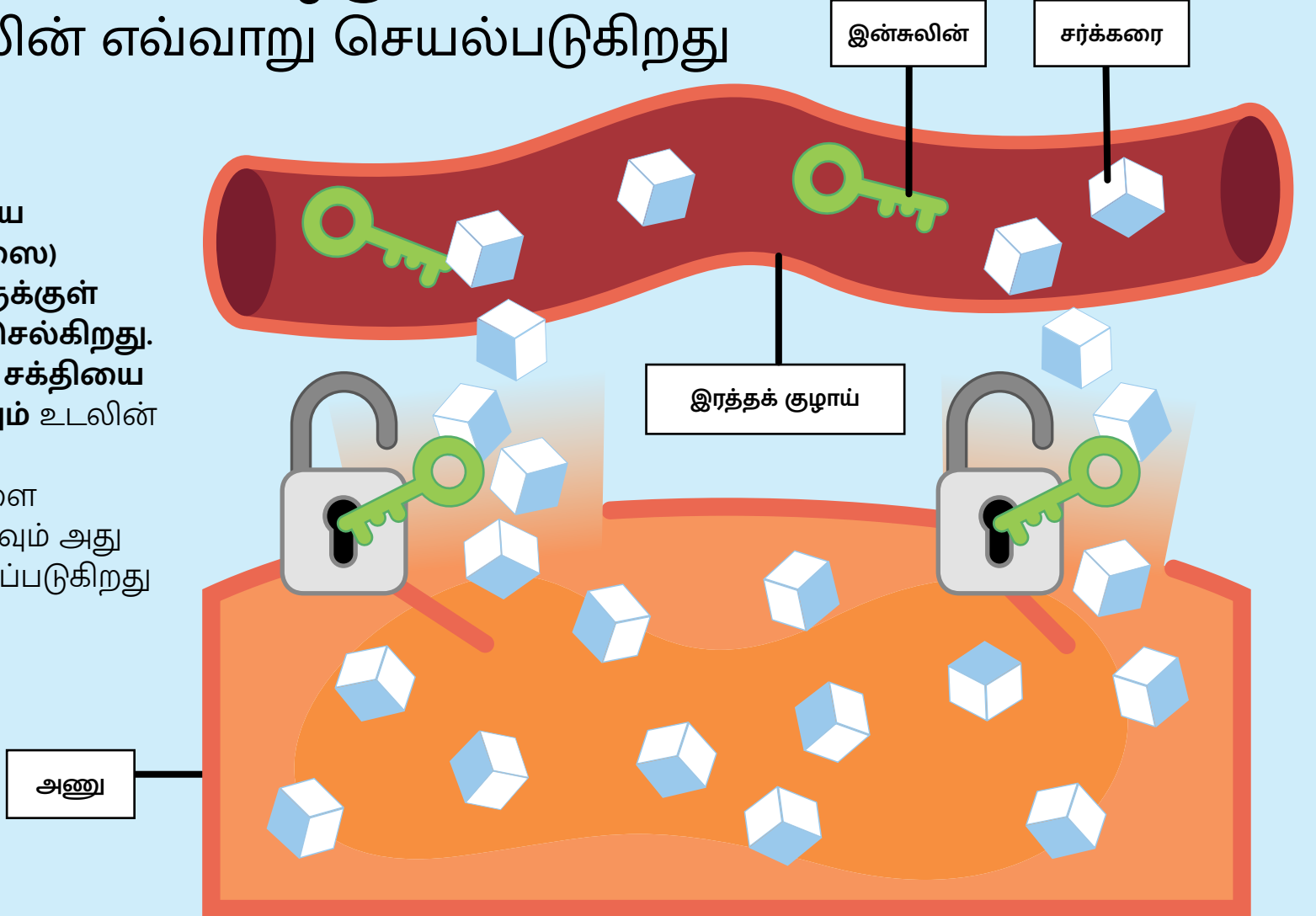
- இன்சலின் எதிர்ப்பு - சர்க்கரையை (குளுகோஸ்) அணுக்களுக்குள் கொண்டுசெல்ல அதிக இன்சலின் தேவைப்படும்

இரத்த ஓட்டத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு

- உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு

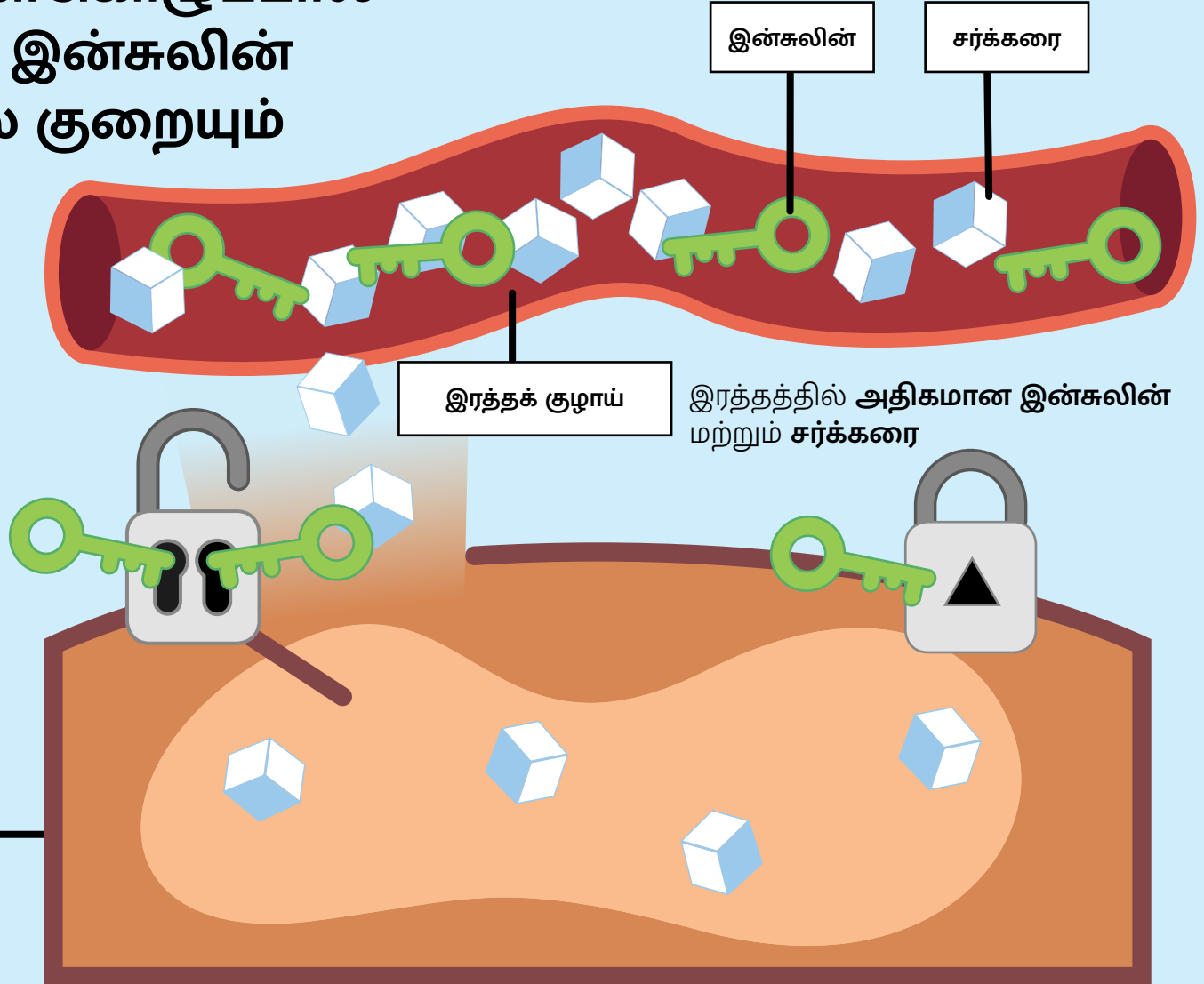
ஆரோக்கியமான ஒருவரின் உடலில் இன்சலின் எவ்வாறு செயல்படுகிறது

இன்சலின்
சர்க்கரையை
(குளுகோஸை)
அணுக்களுக்குள்
கொண்டு செல்கிறது.
அதன்பிறகு சக்தியை
உருவாக்கவும் உடலின்
வழக்கமான
இயக்கங்களை
நிலைநாட்டவும் அது
பயன்படுத்தப்படுகிறது



மிகையான உள்கொழுப்பால் அணுக்களின் இன்சலின் உணர்வாற்றல் குறையும்

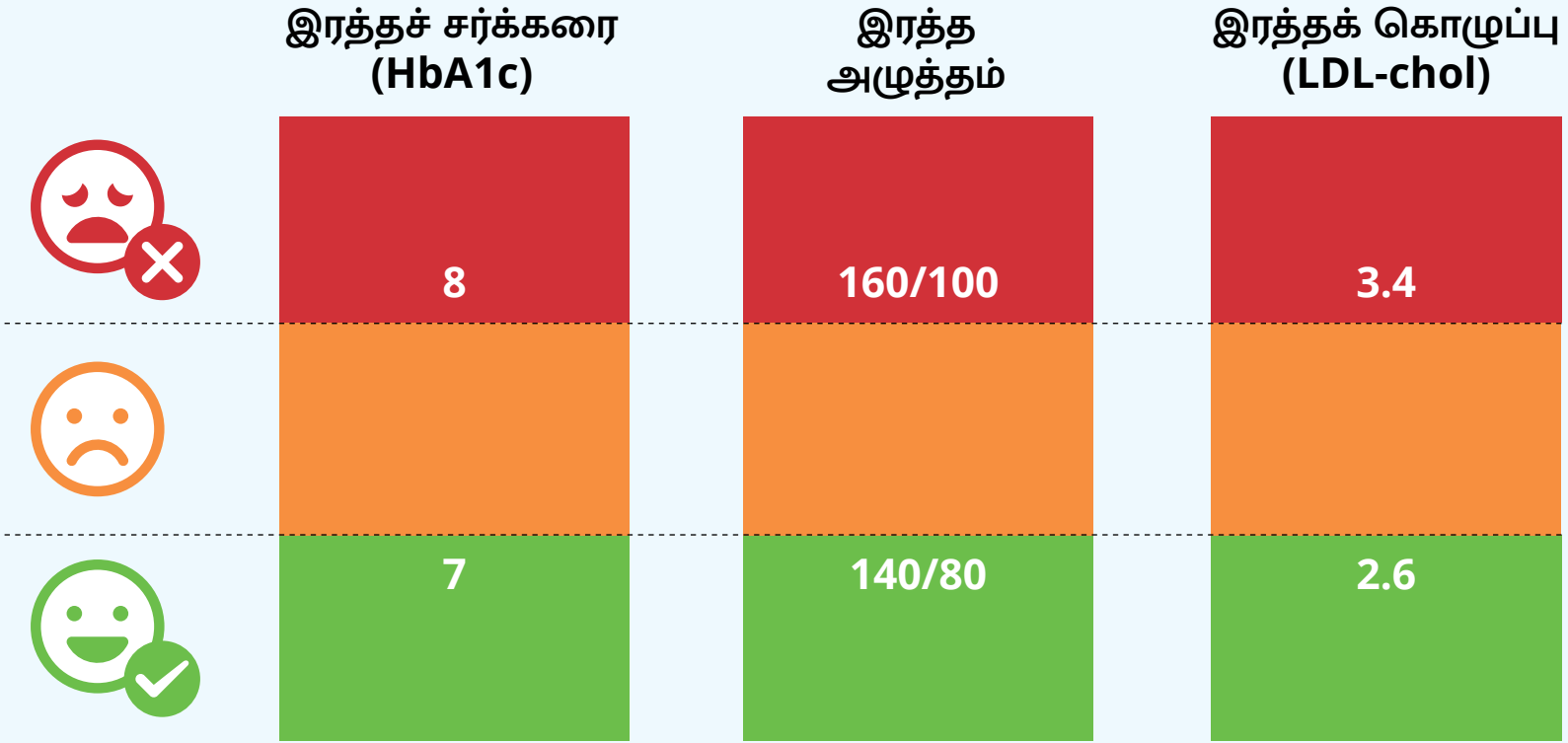
உடல் அணுக்களால்
இன்சலினை சரிவர
உணர் முடியாது.
இதனால் கணையம்
அதே வேலையைச்
செய்வதற்கு
இன்சலினை
அதிகமாக உற்பத்தி
செய்யவேண்டும்



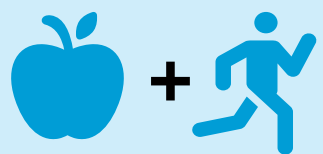
மிகையான உள்கொழுப்பால் அணுக்களின் இன்சலின் உணர்வாற்றல் குறையும்

1. மிகையான கொழுப்பைச் சேகரித்து வைக்கும்
உள்ளூறுப்புகள், தசைகள் ஆகியவற்றின்
இன்சலின் உணர்வாற்றல் குறைவாக இருக்கும்
(இன்சலின் எதிர்ப்பு)
2. உடல் அணுக்களால் இன்சலினை சரிவர உணர
இயலாது
3. கணையம் அதே வேலையைச் செய்வதற்கு
இன்சலினை அதிகமாக உற்பத்தி
செய்யவேண்டும்

நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலையையும் வகை 2 நீரிழிவு நோயையும் நன்கு கையாளுங்கள்



உங்களுக்கான இலக்குகள் மாறுபடக்கூடும் என்பதால் உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவிடம் அதுபற்றி பேசுங்கள்



ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களும் வழக்கப்படுத்திய உடலியல் நடவடிக்கைகளும் உடற்பயிற்சியும் நீங்கள் குறிவைக்கும் இரத்தச் சர்க்கரை, இரத்த அழுத்தம், இரத்தக்கொழுப்பு அளவுகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.

நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலையையும் வகை 2 நீரிழிவு நோயையும் நன்கு கையாளுங்கள்

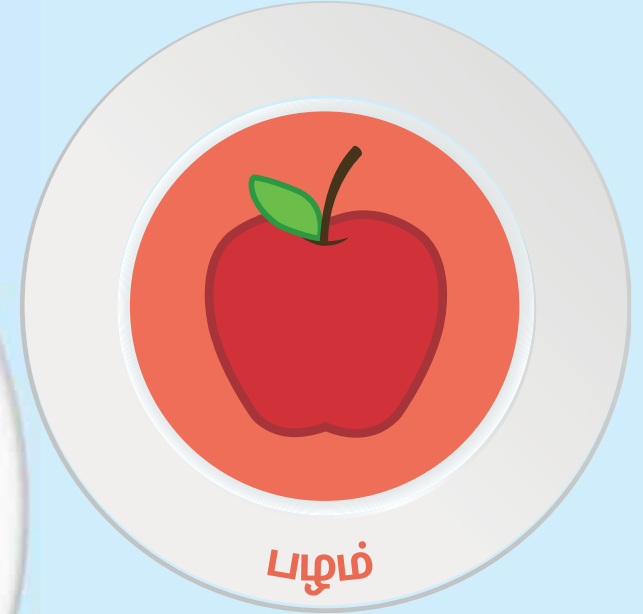
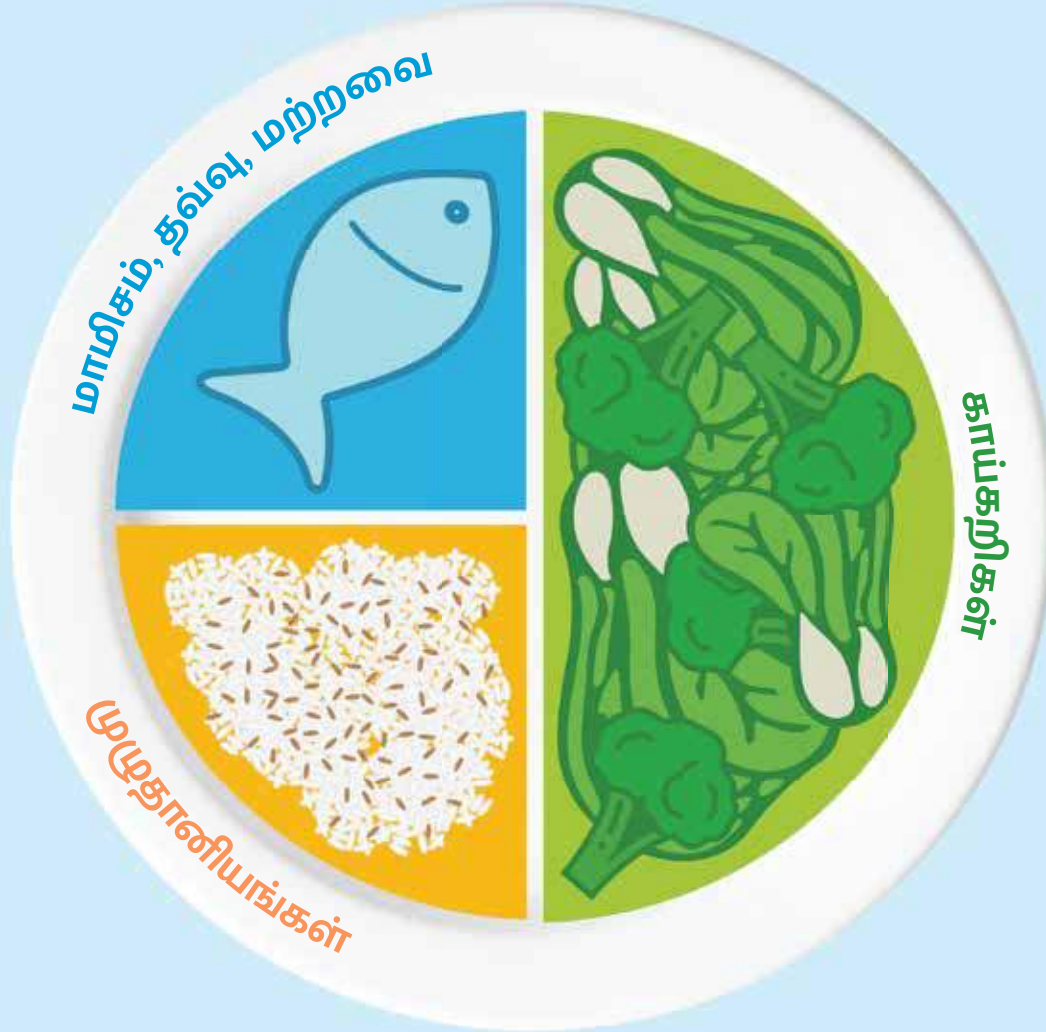
நீங்கள் நீரிழிவு நோயை நல்லவிதமாகக்
கையாண்டால், **வழக்கமான வாழ்க்கை வாழவும்**
சிக்கல்களைத் தவிர்க்கவும் முடியும்

HbA1c இலக்குகள்

- | | |
|--|-------------------|
| 1. இள வயதினர் மற்றும்/அல்லது
ஆரோக்கியமானவர் | 6.0 - 6.5% |
| 2. முதியவர் | |
| 3. ஆரோக்கியமற்றவர்கள்
(ஏற்கனவே வேறு உடல்நலப்
பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள்) | 7.0 - 8.5% |
| 4. இரத்தச் சர்க்கரை அளவு
குறைவாக உள்ளவர் | |

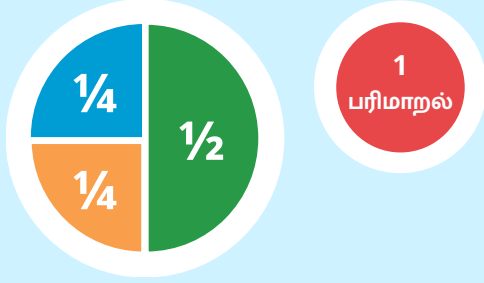
தனிப்பட்ட திட்டமிடல் முக்கியம்!

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு



தினமும் 2 பரிமாறல்
பழம் சாப்பிடுங்கள்.
பழங்களை உணவுடன்
அல்லது உணவு
வேளைகளுக்கு
இடையில் சாப்பிடலாம்

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு



1/4 தட்டு | முழுதானியங்கள்

எ.கா. பழுப்பரிசி, பலதானிய ரொட்டி, ரோல்டு ஓட்ஸ்

1/4 தட்டு | மாமிசம், தவ்வு, மற்றவை

எ.கா. கோழி மார்பு, மீன், தவ்வு, பருப்பு வகைகள், கொழுப்பில்லாத மாமிசம்

1/2 தட்டு | காய்கறிகள்

எ.கா. கீரை வகைகள், கத்தரிக்காய், காளான்

1 serving | பழம்

எ.கா. 1 நடுத்தர ஆப்பிள், 1 கையளவு புளுபெர்ரி பழங்கள், 1 துண்டு பப்பாளி

உங்கள் உணவை 1 பரிமாறல் பழத்துடன் பூர்த்தி செய்யுங்கள்

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு: சீன உணவு



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு: மலாய் உணவு



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு : இந்திய உணவு



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு: மேற்கத்திய உணவு



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வழக்கப்படுத்திக்கொள்வதால் நீங்கள் பல வழிகளில் நன்மை அடைவீர்கள்



உற்பத்தித்திறன்
மேம்படும்
கவனிப்பாற்றல்,
நினைவாற்றல்,
படைப்பாற்றல் கூடும்



ஒட்டுமொத்த மனநிலை
மேம்படும்
மன உளைச்சல்
குறைந்து, மனநலன்
மேம்படும்



சுகாதார நன்மைகள்
அதிகரிக்கும்
பெருங்குடல்
புற்றுநோய், இதய
நோய்கள், நீரிழிவு நோய்,
உயர் இரத்த அழுத்தம்
ஆகியன பாதிக்கக்கூடிய
அபாயம் குறையும்



உடலுறுதி அதிகரிக்கும்
உடல் வலுவும் உரமும்
மேம்படும்

எனது ஆரோக்கியத் தட்டை நோக்கி நான் எடுத்துவைக்கும் முதல் சிறு அடி



பக் சோர் மீ



காய்கறிகளை அதிகமாகச்
சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்



நாசி பிரியாணி



சோறு அல்லது நூடல்ஸ்
குறைவாக உண்ணுங்கள்



மீ ரெபுஸ்



குழம்பைக் குறைவாக
உண்ணுங்கள்; குழம்பைச்
சாப்பிடாமல் வைத்துவிடுங்கள்

ஆரோக்கியமான பானங்களை நோக்கி நான் எடுத்துவைக்கும் முதல் சிறு அடி



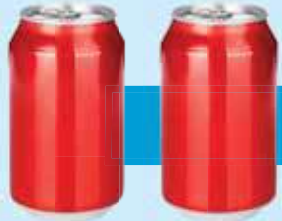
காப்பி



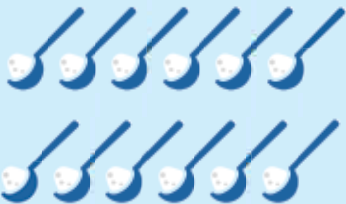
காப்பி சி சியூ டாய்



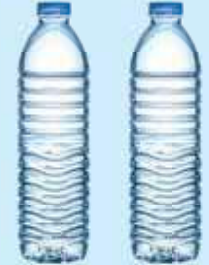
காப்பி ஓ கோசோங்



சீனி சேர்த்த பானங்கள்



1 டிண், 1 தண்ணீர்



தண்ணீர்

நாள்தோறும் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படுவதை நோக்கி நான் எடுத்துவைக்கும் முதல் சிறு அடி

உங்கள் நாள் முழுவதும் பின்வரும் நடவடிக்கைகளில் சிலவற்றைச் செய்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்



மின்தூக்கியில் செல்லாமல்
படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்



10 நிமிடங்களுக்குத் துரித நடை
செல்லுங்கள்



ஒவ்வொரு மணிநேரமும் சுற்றிலும்
நடந்திடுங்கள்



தினமும் 10,000 காலடிகள்
எடுத்துவையுங்கள்



நீங்கள் இறங்கவேண்டிய பேருந்து
நிறுத்தத்திற்கு முந்திய நிறுத்தத்தில்
இறங்கி நடந்து செல்லுங்கள்



குடும்பத்தாரோடும் நண்பர்களோடும்
உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

சுருக்கமாக

1/2

வழக்கமான
மாவுச்சத்து அளவு
(எ.கா. சோறு)

2x

காய்கறிகள்

3x

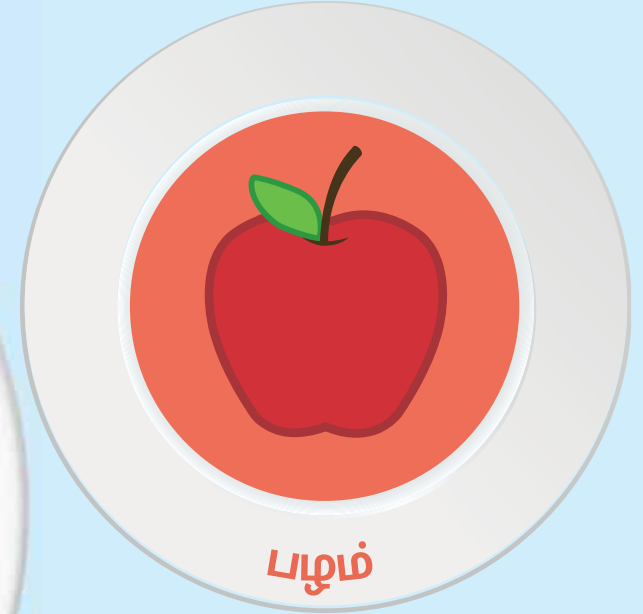
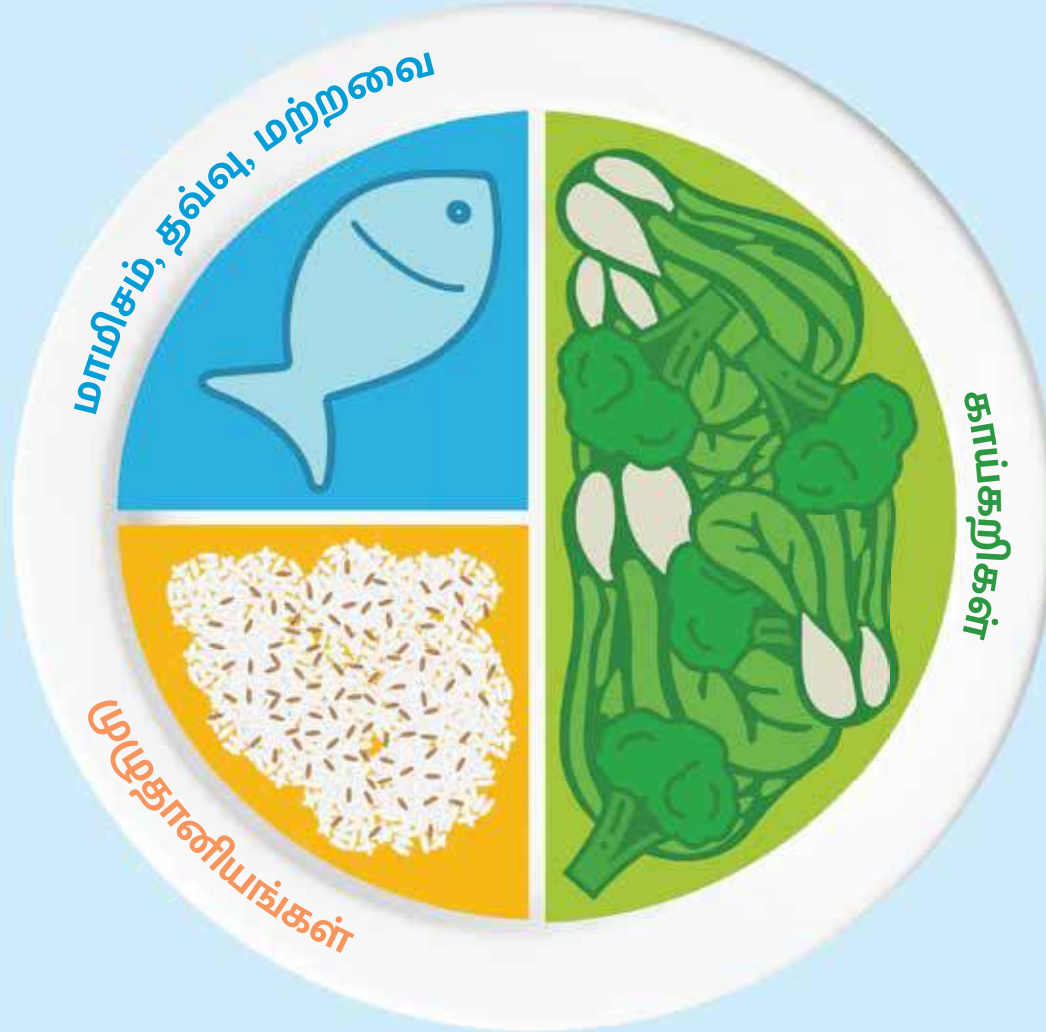
ஒவ்வொரு
வாரத்தின்
உடற்பயிற்சி
(குறைந்தது 150
நிமிடங்கள்)





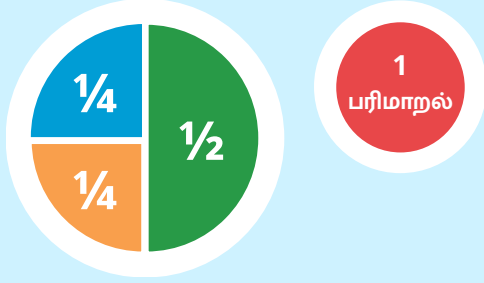
**ஆவராககியொன
உணவுபபழக்கமும்**

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு



தினமும் 2 பரிமாறல்
பழம் சாப்பிடுங்கள்.
பழங்களை உணவுடன்
அல்லது உணவு
வேளைகளுக்கு
இடையில் சாப்பிடலாம்

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு



$\frac{1}{4}$ தட்டு | முழுதானியங்கள்

எ.கா. பழுப்பரிசி, பலதானிய ரொட்டி, ரோல்டு ஓட்ஸ்

$\frac{1}{4}$ தட்டு | மாமிசம், தவ்வு, மற்றவை

எ.கா. கோழி மார்பு, மீன், தவ்வு, பருப்பு வகைகள், கொழுப்பில்லாத மாமிசம்

$\frac{1}{2}$ தட்டு | காய்கறிகள்

எ.கா. கீரை வகைகள், கத்தரிக்காய், காளான்

1 serving | பழம்

எ.கா. 1 நடுத்தர ஆப்பிள், 1 கையளவு புளுபெர்ரி பழங்கள், 1 துண்டு பப்பாளி

உங்கள் உணவை 1 பரிமாறல் பழத்துடன் பூர்த்தி செய்யுங்கள்

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு: சீன உணவு



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு: மலாய் உணவு



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு : இந்திய உணவு



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

எனது ஆரோக்கியத் தட்டு: மேற்கத்திய உணவு



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

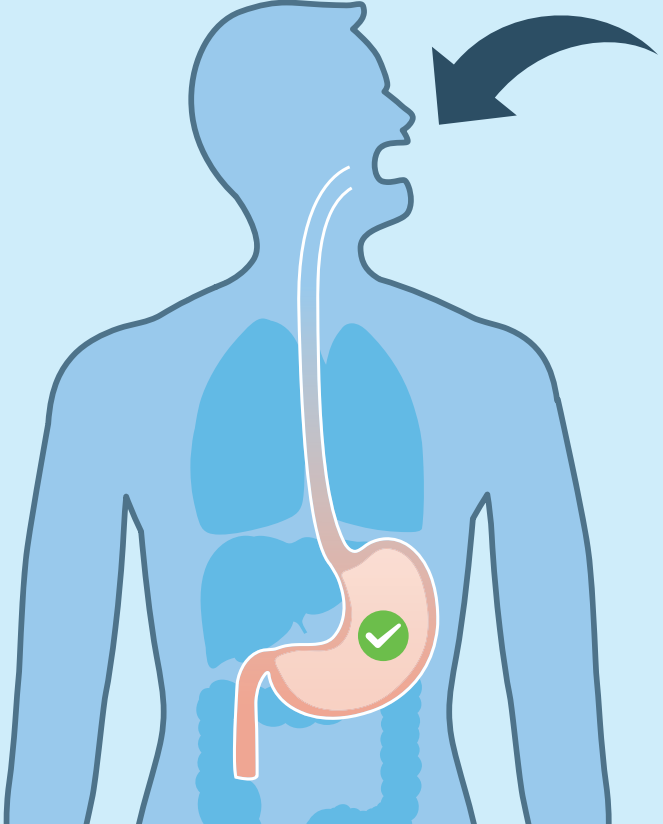


ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

உங்கள் வயிற்றை
நிரப்பி, மெதுவாகச்
சர்க்கரையாக
(குளுகோஸாக) மாறும்
உணவை உண்ணுங்கள்



நார்ச்சத்து
அதிகமுள்ள
உணவு



முழுதானிய
மாவுச்சத்து
உணவு



முழு பழம்



பழச்சாறுகள்



உலர்ந்த
பழங்கள்



உங்கள் வயிற்றை நிரப்பி, மெதுவாகச் சர்க்கரையாக (குளுகோஸாக) மாறும் உணவை உண்ணுங்கள்

- உங்களுக்கு வயிறு நிரம்பிய உணர்வை அளிக்கும் உணவை உண்டு, அளவுக்கதிகமாக உண்பதைத் தவிர்த்துங்கள்
- மாவுச்சத்தின் செரிமானத்தையும் சர்க்கரையின் உள்ளீர்ப்பையும் நார்ச்சத்து மெதுவடையச் செய்கிறது. இதனால் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். எ.கா. பழுப்பரிசி, சப்பாத்தி, முழுதானியங்கள், பயறு வகைகள், விதைகள், பழம், காய்கறிகள்
- பழச்சாறுக்கும் (நார்ச்சத்து குறைவாகவுள்ள இனிப்பான பானங்கள்) உலர்ந்த பழங்களும் (அதிகளவு சீனி சேர்த்தவை) பதிலாக **முழு பழத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்**

நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளக்கூடிய உணவு மாற்றங்கள்

- சீனி சேர்த்த பானங்களைக் குறைத்து, கூடுமானவரை தண்ணீர் குடித்துடுங்கள்
- சீனி உள்ள தின்பண்டங்களையும் சீரமைத்த மாவுச்சத்து உணவுப்பொருட்களையும் குறைத்துடுங்கள்
- மாவுச்சத்தின் பரிமாறல் அளவைக் குறைத்துடுங்கள்
- கொழுப்பைக் குறைவாக உண்ணுங்கள்

தேர்ந்தெடுக்கக்கூடிய மற்ற உணவு வகைகள்

மாமிசமும் மாற்று வகைகளும்

பழம்



தோலில்லாத கோழி மார்பு



பயறு வகைகள்



டிராகன் பழம்



கொய்யாப்பழம்



பருப்பு வகைகள்



முட்டை



பப்பாளிப்பழம்



பேரிக்காய்



இறால், வெண் மீன், சல்மன் மீன்



தவ்வு



ஆரஞ்சு



ஆப்பிள்



தேர்ந்தெடுக்கக்கூடிய மற்ற உணவு வகைகள்

காய்கறிகள்



புரொக்கோலி



கத்தரிக்காய்



குடமிளகாய்



முட்டைகோஸ்



கடுகுக்கீரை



காளான்

மாவுச்சத்துள்ள காய்கறிகள் (மாவுச்சத்தாகக் கருதப்படும்)



உருளைக்கிழங்கு



சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு



சேனைக்கிழங்கு



சோளம்



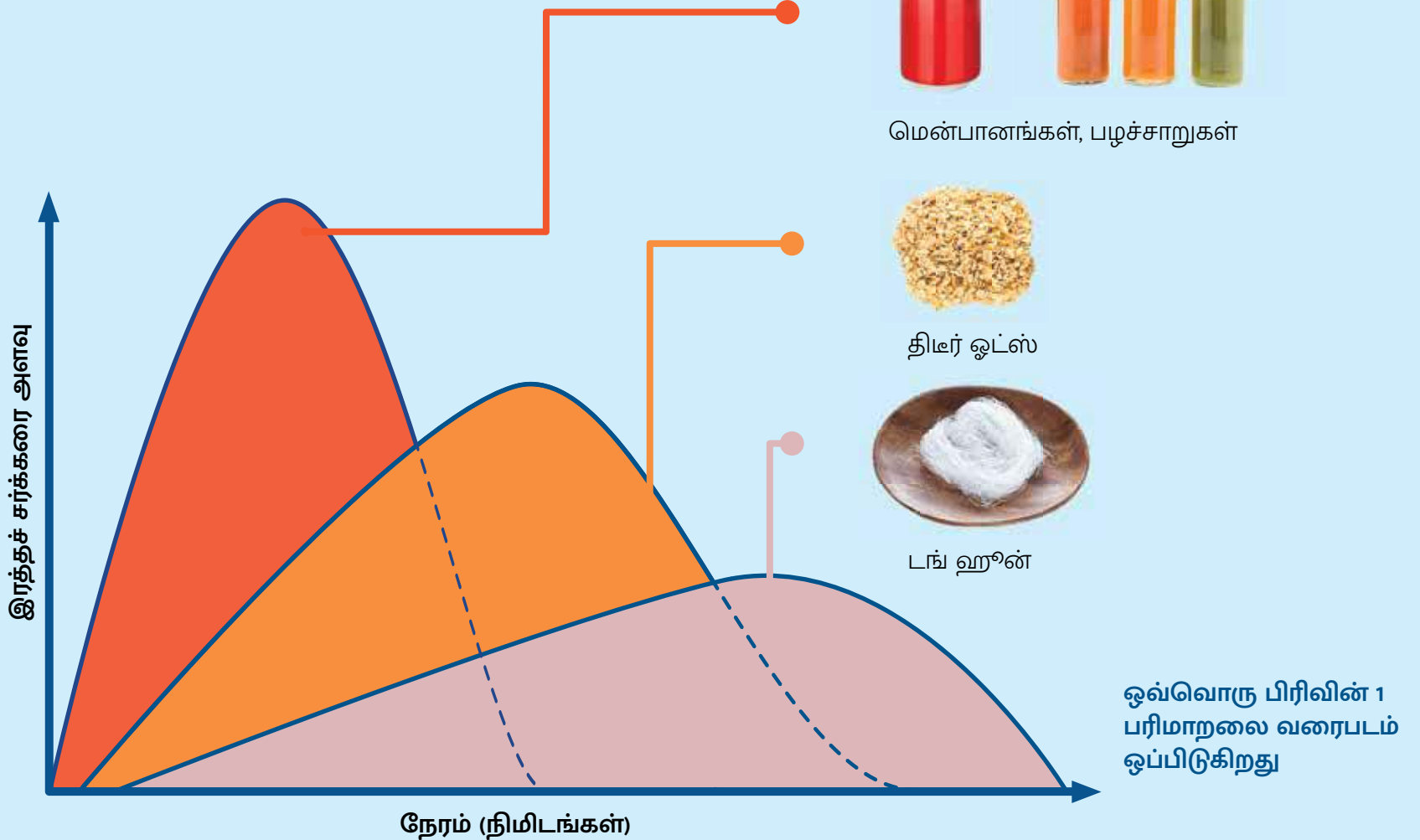
பரங்கிக்காய்



பச்சை பட்டாணி



கூடுமானவரை உங்கள் உணவைச் சிந்தித்து தேர்ந்தெடுங்கள்



கூடுமானவரை உங்கள் உணவைச் சிந்தித்து தேர்ந்தெடுங்கள்

- இரத்தச் சர்க்கரை எவ்வாறு வெளியிடப்படுகிறது என்பது வெவ்வேறு **உணவு வகைகளுக்கு வெவ்வேறு விதமாக இருக்கும்**
- **கிளைசெமிக் குறியீடு (GI)** என்பது உணவிலுள்ள மாவுச்சத்து இரத்தச் சர்க்கரை அளவை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதன் அடிப்படையில் அவற்றைத் தரவரிசைப்படுத்துகிறது
- **கிளைசெமிக் குறியீடு குறைவாகவுள்ள மாவுச்சத்து உணவுப்பொருட்கள்** மெதுவாகச் செரிமானமாகும். இதனால் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைவாகவும் மெதுவாகவும் உயரும்
- **கிளைசெமிக் குறியீடு அதிகமாக உள்ள மாவுச்சத்து உணவுப்பொருட்கள்** வேகமாகச் செரிமானமாகும். இதனால் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு திடீரென வெகுவாக உயரும்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உங்கள் உடலிலுள்ள மிகையான சர்க்கரை கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு, உடலில் சேகரித்து வைக்கப்படும்

நான் ஆரோக்கியமான, சுவையான உணவு வகைகளைச் சமைப்பது எப்படி?

ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகள்



பிரட்டல்



நீரில் அல்லது நீராவியில் அவித்தல்



வாட்டுதல் அல்லது பேக் செய்தல்



உப்பைக் குறைத்து, இயற்கையான சுவையூட்டிகளைப் பயன்படுத்துங்கள் (எ.கா. மூலிகைகள் மற்றும் சுவைப்பொருட்கள்)



ஆரோக்கியமான சமையல் எண்ணெய்யைத் தேர்ந்தெடுங்கள் (எ.கா. சூரியகாந்தி, ஆலிவ் அல்லது கனோலா எண்ணெய்)



சமைப்பதற்கு முன்பாக, கண்ணுக்குத் தெரியும் கொழுப்பு அனைத்தையும் நீக்கிவிடுங்கள்

நான் ஆரோக்கியமான, சுவையான உணவு வகைகளைச் சமைப்பது எப்படி?



ஆரோக்கியமான சமையல் எண்ணெயைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

- கனோலா எண்ணெய்
- ஆலிவ் எண்ணெய் (எக்ஸ்ட்ரா வர்ஜின் அல்லது எக்ஸ்ட்ரா லைட்)
- வேர்க்கடலை எண்ணெய்
- அரிசி தவிடு எண்ணெய்
- சோயா எண்ணெய்
- எள் எண்ணெய்
- சூரியகாந்தி எண்ணெய்

விழாக்களிலும் கொண்டாட்டங்களிலும் நான் எப்படி தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாக உண்பது?



உணவு வகைகளை முன்கூட்டியே
திட்டமிடுங்கள்



ஆரோக்கியமான பொருட்களைத்
தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான சமையல்
முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்



அளவோடு சாப்பிடுங்கள்



கூடுமானவரை மதுபானத்தைத்
தவிர்த்திடுங்கள்



மருந்துகளை உரிய நேரத்தில்
உட்கொள்ளுங்கள், இன்சலினையும்
தவறாமல் போட்டுக்கொள்ளுங்கள்

விழாக்களிலும் கொண்டாட்டங்களிலும் நான் எப்படி தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாக உண்பது?

ஆரோக்கியமான பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

- பல்வேறு வகையான காய்கறிகளையும்
முழுதானிய உணவையும் தேர்ந்தெடுங்கள்

ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

- பிரட்டல்
- நீரில் அல்லது நீராவியில் அவித்தல்
- பேக் செய்தல் அல்லது வாட்டுதல்

கூடுமானவரை மதுபானத்தைத் தவிர்த்திடுங்கள்

- வெறும் வயிற்றில் மதுபானம் குடிக்காதீர்கள்
- மதுபானம் குடிப்பதைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டால்
- ஒரு நாளுக்கு 1 வழக்கமான பானத்துடன்
நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள் (மதுவின் அளவு 10
கிராம்)

A young girl and an elderly woman are riding bicycles in a park. The girl is on the left, wearing a white sleeveless top and pink checkered pants, smiling broadly. The woman is on the right, wearing a white long-sleeved shirt and dark pants, also smiling. The background is a lush green park with trees and a path. The text "உடல் செயல்பாடு" is overlaid in the center of the image.

உடல் செயல்பாடு

எனக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகள் என்ன?

நோயாளி சக்கரநாற்காலி பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், படிநிலை 1ஐ தவிர்த்துவிட்டு, நேராகப் படிநிலை 2க்குச் செல்லவும்

படிநிலை 1: நடமாட்ட ஆற்றலை உறுதிப்படுத்துங்கள்

1. நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும்போது, உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தாமல் சொந்தமாக எழுந்து நிற்பதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை
2. நீங்கள் இடையில் ஓய்வெடுக்காமலும் கைத்தடிகள் பயன்படுத்தாமலும் சுமார் ஒரு பேருந்து நிறுத்தத்தின் தூரம் (சுமார் 400 மீட்டர்) சொந்தமாக நடந்து செல்வதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை
3. நீங்கள் கைப்பிடுகளை அல்லது கைத்தடிகளைப் பயன்படுத்தாமலும், இடையில் ஓய்வெடுக்காமலும் சொந்தமாக 10 படிகள் மேலே ஏறிச் செல்வதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை
4. நீங்கள் அறைகலன்களை அல்லது மற்ற உதவிக்கருவிகளைப் பயன்படுத்தாமல் தரையிலிருந்து சொந்தமாக எழுந்திருப்பதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை

நீங்கள் எத்தனை முறை “ஆமாம்” என பதில் அளித்தீர்கள் என்பதை எண்ணுங்கள்

முழு நடமாட்ட ஆற்றல்
0 அல்லது 1 “ஆமாம்”

கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நடமாட்ட ஆற்றல்
2 அல்லது அதிக “ஆமாம்”

படிநிலை 2: சுறுசுறுப்பான செயல்பாட்டின் அளவை உறுதிப்படுத்துங்கள்

1. சோம்பல் நிலை	எப்போதாவது உடற்பயிற்சி செய்பவர்
2. ஓரளவு சுறுசுறுப்பான நிலை - கொஞ்சம் உடற்பயிற்சி செய்பவர்	கடந்த மூன்று மாதங்களாக வாரந்தோறும் 3 முறை, தலா 30 நிமிடங்களுக்கு, நடுத்தர தீவிரமான உடற்பயிற்சிக்கும் குறைவாக (பேசமுடியும் ஆனால் பாடமுடியாது) செய்பவர்
3. சுறுசுறுப்பான நிலை - உடற்பயிற்சியை வழக்கப்படுத்திக் கொண்டவர்	கடந்த மூன்று மாதங்களாக வாரந்தோறும் 3 முறை, தலா 30 நிமிடங்களுக்கு, நடுத்தரம் (பேசமுடியும் ஆனால் பாடமுடியாது) முதல் கடுமையான (சில சொற்கள் மட்டுமே பேசமுடியும்) உடற்பயிற்சி செய்பவர்

படிநிலை 3: தேவையான கையேடுகளைப் பெறுங்கள்

எனக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகள் என்ன?

நோயாளி சக்கரநாற்காலி பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், படிநிலை 1ஐ தவிர்த்துவிட்டு, நேராகப் படிநிலை 2க்குச் செல்லவும்

படிநிலை 3: தேவையான கையேடுகளைப் பெறுங்கள்

	முழு நடமாட்ட ஆற்றல்	கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நடமாட்ட ஆற்றல்	சக்கரநாற்காலி பயன்படுத்துவோர்
சோம்பல் நிலை	1A	1B	1C
ஓரளவு சுறுசுறுப்பான நிலை	2A	2B	2C
சுறுசுறுப்பான நிலை	3A	3B	3C

- தனிநபர்கள் தங்களது நடமாட்ட ஆற்றல், சுறுசுறுப்பு நிலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உடலியல் நடவடிக்கையை அதிகரிப்பதற்கான வழிகாட்டியாகப் பயன்படும் வகையில் இந்தப் பரிசோதனை தொகுப்பு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது
- ஒவ்வொருவருக்கும் பொருத்தமான கையேடுகளை அடையாளம் காண படிநிலைகள் 1 முதல் 3 வரை பூர்த்தி செய்யுங்கள்

பரிந்துரைக்கப்படும் உடற்பயிற்சிகள்

F

கால அளவு

ஒவ்வொரு வாரமும்
3 முதல் 7 நாட்கள்

I

தீவிரநிலை (நடுத்தரம்)

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது பேசமுடியும்
ஆனால் பாடமுடியாது

T

நேரம்

வாரத்தில் ஐந்து நாட்களுக்கு, ஒவ்வொரு
நாளும் 30 நிமிடங்களுக்கு அல்லது
வாரத்தில் 150 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி
செய்வதை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்



வாரத்தில் 5 நாட்கள், 30 நிமிடங்களுக்குத் துரித
நடை செல்வது உடலுறுதியுடன் இருப்பதற்கான
வழிகளில் ஒன்று

பரிந்துரைக்கப்படும் உடற்பயிற்சிகள்

F கால அளவு

- ஒவ்வொரு வாரமும் 3 முதல் 7 நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்
- எரோபிக் பயிற்சியும் நெட்டிமுறிக்கும் பயிற்சிகளும் தினமும் செய்யலாம். வலுவூட்டும் பயிற்சிகளை இரு நாட்களுக்கு ஒருமுறை செய்யலாம்

I தீவிரநிலை

- நடுத்தர தீவிரநிலையை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள், அதாவது உடற்பயிற்சி செய்யும்போது பேசமுடியும் ஆனால் பாடமுடியாது

T நேரம்

- ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடங்களுக்கு அல்லது வாரத்தில் 5 நாட்கள் 30 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்
- எடையைக் குறைக்க அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

நான் எப்படி பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்வது?



நீங்கள் சில காலமாக உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடாதிருந்தால் **மெதுவாகத் தொடங்குங்கள்**



சௌகரியமான ஆடைகளும் பொருத்தமான காலணியும் அணிந்திருங்கள் (பாதங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவளிக்கும் சரியான அளவிலான காலணிகள்)



உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் பின்பும் **உங்கள் பாதங்களில்** காயங்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் **கவனித்திருங்கள்**



குளுமையான நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் (காலையில் அல்லது மாலையில், அல்லது குளுமையான சூழலில்)



இரத்தச் சர்க்கரை குறைவைச் சமாளிக்க, **ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களை** அல்லது சீனியுள்ள மிட்டாய்களைக் கையோடு எடுத்துச் செல்லுங்கள்



போதிய அளவு தண்ணீர் குடியுங்கள்



குடும்பத்தாரோடும் நண்பர்களோடும் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

நான் எப்படி பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்வது?

உடற்பயிற்சி செய்துகொண்டிருக்கும்போது, பின்வருவன நேர்ந்தால் தயவுசெய்து ஓய்வெடுங்கள் அல்லது உடற்பயிற்சியை நிறுத்துங்கள்

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் அறிகுறிகள் (4mmol/L அளவுக்கும் குறைவான இரத்தச் சர்க்கரை)



பசி



கைகளில் நடுக்கம்



வழக்கத்திற்கு மாறாக வேகமான இதயத்துடிப்பு



மூச்சுத்திணறல்



உடற்சோர்வு



மனநிலை மாற்றங்கள் (எ.கா. மனக்கலக்கம், எரிச்சல், பதற்றம்)



தலை கிறுகிறுப்பு அல்லது தலைவலி



வலி (குறிப்பாக நெஞ்சில் அல்லது வயிற்றில்)

கவனத்தில் கொள்க: உங்களுக்கு உடல்நலம் இல்லாததுபோலத் தோன்றினால் உடற்பயிற்சியைத் தாமதப்படுத்துங்கள் அல்லது ஒத்திப்போடுங்கள். எப்போதும் உங்கள் உடல் காட்டும் அறிகுறிகளின்படி நடந்துகொள்ளுங்கள்.

கண்காணிப்பு



Different ways to test your blood sugar level

வீட்டில் குளுகோமீட்டர் பயன்படுத்தி
பரிசோதிக்கலாம்

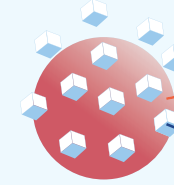
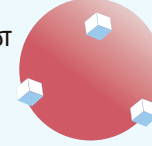


இரத்தச் சர்க்கரை அளவு என்பது என்ன?

- “தற்போது” உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் (குளுகோஸின்) அளவு

மருந்தகத்தில் செய்யப்படும்
பரிசோதனை

வழக்கமான
HbA1c

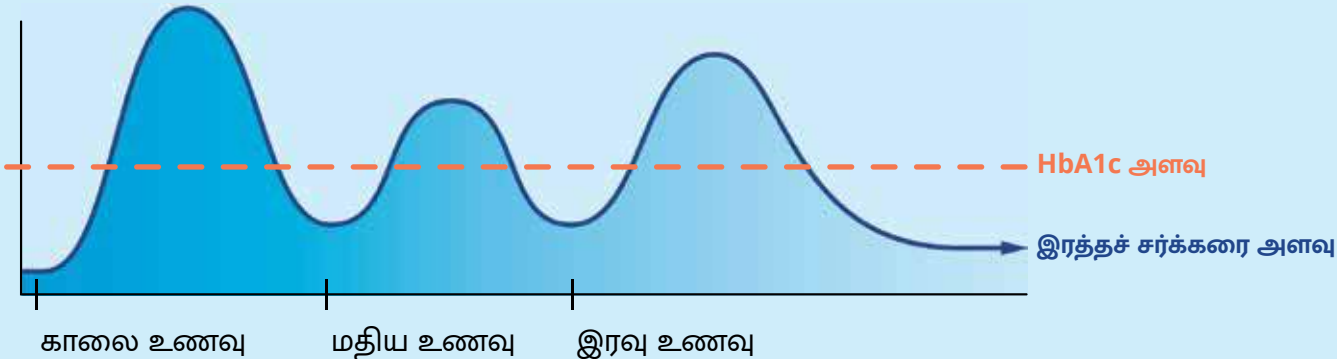


உயர் HbA1c
சிவப்பு இரத்த
அணு
சர்க்கரை

HbA1c என்பது என்ன?

(Glycosylated haemoglobin)

- சிவப்பு இரத்த அணுக்களிலுள்ள புரதத்துடன் இணைந்துள்ள சர்க்கரை (குளுகோஸ்)
- உங்களது 3 மாதகாலச் சராசரி இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் காட்டுகிறது






உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதிக்க பல்வேறு வழிகள்

வகை 2 நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், பின்வரும் நிலைகளில், குளுகோமீட்டர் பயன்படுத்தி சொந்தமாகக் கண்காணிப்பது நல்லது

- இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு
(ஹைபோகிளைசீமியா) ஏற்படக்கூடிய அபாயம்
அதிகம்
- ஏற்கனவே இருக்கும் நீரிழிவு நோயுடன் கர்ப்பமாக
இருத்தல் அல்லது கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோய்
ஏற்படுதல்
- கடுமையான நோய் ஏற்படுதல்
- இரத்தச் சர்க்கரை அளவுக்கான இலக்குகளை
அடையச் சிரமப்படுதல்
- மதம் சார்ந்த காரணங்களுக்காக விரதம் இருத்தல்
(எ.கா. ரமலான்)

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சாப்பாட்டுக்கு முன்பும் பின்பும் கண்காணித்தீடுங்கள்

	இரத்தச் சர்க்கரை	சாப்பாட்டுக்கு முன்	சாப்பிட்டு 2 மணிநேரத்திற்குப் பிறகு
	வெகு அதிகம் இரத்தச் சர்க்கரை மிகையாகும் அபாயம்	> 7.0 mmol/L	> 10.0 mmol/L
	ஆரோக்கியமான அளவு	4.0 to 7.0 mmol/L	4.0 to 10.0 mmol/L
	வெகு குறைவு இரத்தச் சர்க்கரை குறைவாகும் அபாயம்	< 4.0 mmol/L	< 4.0 mmol/L

உங்கள் உடல்நிலையைப் பொறுத்து உங்களது இலக்குகள் மாறுபடக்கூடும்; இதுபற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது பராமரிப்புக் குழுவிடம் கலந்து பேசுங்கள்

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் (4mmol/L அளவுக்கும் குறைவான இரத்தச் சர்க்கரை) பொதுவான அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்



பசி



கைகளில் நடுக்கம்



வழக்கத்திற்கு மாறாக வேகமான இதயத்துடிப்பு



உடற்சோர்வு



மனநிலை மாற்றங்கள் (எ.கா. மனக்கலக்கம், எரிச்சல், பதற்றம்)



தலை கிறுகிறுப்பு அல்லது தலைவலி



நடத்தையில் மாற்றங்கள் (எ.கா. குழப்பம், பலவீனம், தெளிவற்ற பேச்சு)



மயக்கம்

உங்களுக்கு இரத்தச் சர்க்கரை குறைவுக்கான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் அல்லது உங்களது இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைவாக இருந்தால் (4mmol/L அளவுக்கும் குறைவு)

1



பாதி குவளை அளவு
இனிப்பான பானம்
பருகுங்கள்

அல்லது



3 மென்மையான மிட்டாய்
(சீனி சேர்த்தது) அல்லது சர்க்கரை
(குளுகோஸ்) மாத்திரைகள் சாப்பிடுங்கள்



படிநிலைகள் 1, 2
ஆகியவற்றை மீண்டும்
செய்யுங்கள்,
ஒரு முறை மட்டும்

2



15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு
இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப்
பரிசோதனை செய்யுங்கள்



அறிகுறிகள் நீடித்தால் அல்லது இரத்தச்
சர்க்கரை அளவு குறைவாக இருந்தால்
(4mmol/L அளவுக்கும் குறைவு)



அறிகுறிகள் **தீர்ந்தால்** அல்லது இரத்தச்
சர்க்கரை அளவு 4mmol/L அல்லது
அதைவிட அதிகமாக இருந்தால்



இரண்டாவது முயற்சிக்குப்
பிறகும் அறிகுறிகள்
நீடித்தால், மருத்துவ
ஆலோசனை நாடுங்கள்
(உங்கள் அவசர உதவி
தேவைப்படும்போது
உங்கள் மருத்துவர்
கிடைக்காவிட்டால், அவசர
சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச்
செல்லுங்கள்)

3

இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மறுபடியும்
சரிவதைத் தடுத்திட, லேசான
தின்பண்டம் சாப்பிடுங்கள் (எ.கா.
ரொட்டி, பிஸ்கட்) அல்லது அடுத்த
வேளை உணவை முன்கூட்டியே
சாப்பிடுங்கள்



- இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு ஏற்படுவதற்குமுன் என்ன நடந்தது என்பதைக் குறித்து வையுங்கள்
- இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு அடிக்கடி ஏற்பட்டால், உங்கள் மருத்துவரை அணுகி மருந்துகளைச் சரிபாருங்கள்

நான் இரத்தச் சர்க்கரை குறைவைத் (குறைவான இரத்தச் சர்க்கரை) தடுப்பது எப்படி

என்ன செய்யவேண்டும்



ஓய்வில்லாமல் பரபரப்பாக இருந்தாலும் உணவு வேளைகளில் தவறாமல் சாப்பிடுங்கள்



வெளியில் செல்லும் போதெல்லாம் கையோடு சில இனிப்பான மிட்டாய்களை எடுத்துச் செல்லுங்கள்



உற்பயிற்சி செய்வதற்கு அல்லது கடுமையான நடவடிக்கையில் ஈடுபடுவதற்கு முன்பாக மாவுச்சத்து கூடுதலாகச் சாப்பிடுங்கள்



இரத்தப் பரிசோதனைக்காகச் சாப்பிடாமல் இருக்கும்போது காலையில் நீரிழிவு மருந்து சாப்பிடாதீர்கள் அல்லது இன்சலின் ஊசி போட்டுக்கொள்ளாதீர்கள்



மருந்துகளை எப்போது உட்கொள்ளவேண்டும் என்ற அறிவுறுத்தல்களைக் கவனமாகப் பின்பற்றுங்கள். குறிப்பாக உணவு சார்ந்த அறிவுறுத்தல்களை



உங்களுக்கு அடிக்கடி இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு ஏற்பட்டால், உங்கள் மருந்துகளில் மாற்றம் செய்யப்படவேண்டுமா என்பது பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டு உறுதிப்படுத்துங்கள்

இரத்தச் சர்க்கரை மிகைநிலையின் (உயர் இரத்தச் சர்க்கரை) பொதுவான அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்



அதிக தாகம்



அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்



அதிக பசி



மங்கலான கண்பார்வை



தலைவலி



எடை இழப்பு



மெல்ல ஆறும்
வெட்டுக்காயங்கள்



இரத்தச் சர்க்கரை
15mmol/L அளவைவிட
அதிகம்

உங்களுக்கு **இரத்தச் சர்க்கரை மிகைநிலையின்** அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் அல்லது உங்களது இரத்தச் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருந்தால் (15mmol/L அளவைவிட அதிகம்)

1



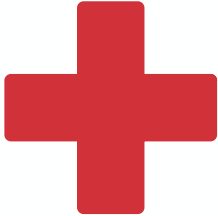
உங்கள் **இரத்தச் சர்க்கரை அளவை** அடிக்கடி பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

2



நிறைய **தண்ணீர்** குடியுங்கள்

3



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு தொடர்ந்து 15mmol/L அளவைவிட அதிகமாக இருந்தால் **மருத்துவ ஆலோசனை நாடுங்கள்** (அதாவது, 24 மணிநேரத்திற்கு மேலாகத் தொடர்ந்து வெகு அதிகமாக இருக்கும் நிலை)

நான் எப்படி பாதுகாப்பான முறையில் விரதம் இருப்பது (சமயம் சார்ந்த காரணங்களுக்காக)?

விரதம் இருப்பதற்குமுன்



நீங்கள் விரதம் இருப்பது பாதுகாப்பானதா என்பது பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்



உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரை உங்கள் உணவுப்பழக்கத்தை மாற்றியமைத்திடுங்கள்



உங்கள் மருத்துவரை அணுகி உங்கள் மருந்துகளை அல்லது இன்சலின் அளவை மாற்றியமைத்திடுங்கள்

விரதம் இருக்கும்போது



இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சொந்தமாகக் கண்காணித்து, இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் அறிகுறிகள் தென்படுகிறதா என்பதைக் கவனித்திடுங்கள்



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைவாக இருந்தால் (4 mmol/L அளவைவிடக் குறைவு), **விரதம் இருப்பதை நிறுத்திவிட்டு**, இனிப்பான பானம் பருகுங்கள்



இரத்தச் சர்க்கரை குறைவாக அல்லது அதிகமாக இருப்பதன் அறிகுறிகள் நீடித்தால், விரதம் இருப்பதை நிறுத்திவிட்டு, **மருத்துவக் கவனிப்பு நாடுங்கள்**

நான் எப்போது விரதம் இருக்கக்கூடாது?

பின்வரும் நிலைகளில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களுக்கு இருக்கும்போது



அடிக்கடி இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைதல் அல்லது நல்ல கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத நீரிழிவு நோய்



நரம்பு கோளாறுகள், இதயப் பிரச்சனைகள் அல்லது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சனைகள்



கர்ப்பம் அல்லது தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்



உடல்நலக்குறைவு



உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகள், பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுமுறை, உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றைப் பின்பற்றாமல் இருத்தல்

எனக்கு உடல்நலக்குறைவு* ஏற்படும்போது என்ன செய்வது?

*உடல்நலமின்மை, எ.கா. காய்ச்சல், இருமல், சளி, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு



உங்கள் மருத்துவரிடம்
செல்லுங்கள்



நிறைய ஓய்வு
எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்



மருத்துவர் கொடுத்த மருந்துகளை
அல்லது இன்சுலினைத் தொடர்ந்து
பயன்படுத்துங்கள்



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை
வழக்கத்தைவிட அடிக்கடி
பரிசோதனை செய்யுங்கள்



நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்



உணவை அல்லது திரவத்தை (எ.கா.
சூப், நீர்கலந்த பழச்சாறுகள் அல்லது
இனிப்பான பானங்கள்) சிறிய
அளவுகளில் அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள்

நான் எப்போது என் மருத்துவரிடம் செல்லவேண்டும்?



நெஞ்சு வலி, மூச்சுத்திணறல்,
சுவாசத்தில் பழுவாடை, வறண்ட
உதடுகள் அல்லது நாக்கு



6 மணி நேரத்திற்கு மேலாகக்
கடுமையான **வாந்தி அல்லது
வயிற்றுப்போக்கு**



24 மணி நேரத்திற்கு மேலாகக்
குறைவாக (4 mmol/L அளவைவிடக்
குறைவு) **அல்லது அதிகமாக**
(15 mmol/L அளவைவிட அதிகம்)
இருக்கும் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு



பசியின்மை



தோலில் புண்கள்

கண்காணித்திருங்கள்

சிக்கல்களைக் கண்டுபிடிக்கவும் தடுக்கவும் வழக்கமான பரிசோதனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்

பரிசோதனை	கால அளவு
<ul style="list-style-type: none"> எடை மற்றும் உயரம் (உடல் எடைக் குறியீடு) இரத்த அழுத்தம் HbA1c (இரத்தச் சர்க்கரை) மன உளைச்சல், உணர்வுபூர்வ மனநலன் 	<p>குறைந்தது 3 முதல் 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை</p>
<ul style="list-style-type: none"> கொழுமியம் (இரத்தக்கொழுப்பு) சிறுநீரகங்கள் கண்கள் பாதங்கள் 	<p>குறைந்தது ஆண்டுக்கு ஒருமுறை</p>

உத்தேச சிக்கல்கள்



சிறுநீரகம் செயலிழப்பு



கண்பார்வை இழப்பு



உறுப்பு வெட்டு



மாரடைப்பு



பக்கவாதம்

பரிசோதனைகளின் கால அளவு உங்கள் உடல்நிலையைப் பொறுத்து மாறுபடும்

சிகிச்சை

மருந்துகள் வெவ்வேறு உடற்பாகங்களுக்கு வெவ்வேறு வழிகளில் பயனளிக்கும்

கல்லீரல், கொழுப்புத் திசுக்கள், தசைகள்
எ.கா. பியொகிலிட்ட்சோன், மெட்ஃபோர்மின்

- கல்லீரல் உற்பத்தி செய்யும் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைத்து, கொழுப்பு, கல்லீரல் மற்றும் தசை அணுக்களின் இன்சலின் உணர்வாற்றலைக் கூட்டும்

கல்லீரல் மற்றும் கணையம்
எ.கா. லினகிளிப்டின், சிடகிளிப்டின்

- கணையம் கூடுதல் இன்சலின் உற்பத்தி செய்ய உதவி புரிந்து, கல்லீரல் உற்பத்தி செய்யும் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும்

சிறுநீரகங்கள்

எ.கா. டபகிளிஃப்லொசின்,
எம்பாகிளிஃப்லொசின்

- சிறுநீரகங்கள் மறுபடியும் சர்க்கரையை உள்வாங்குவதைத் தடுக்கும்

குடல்

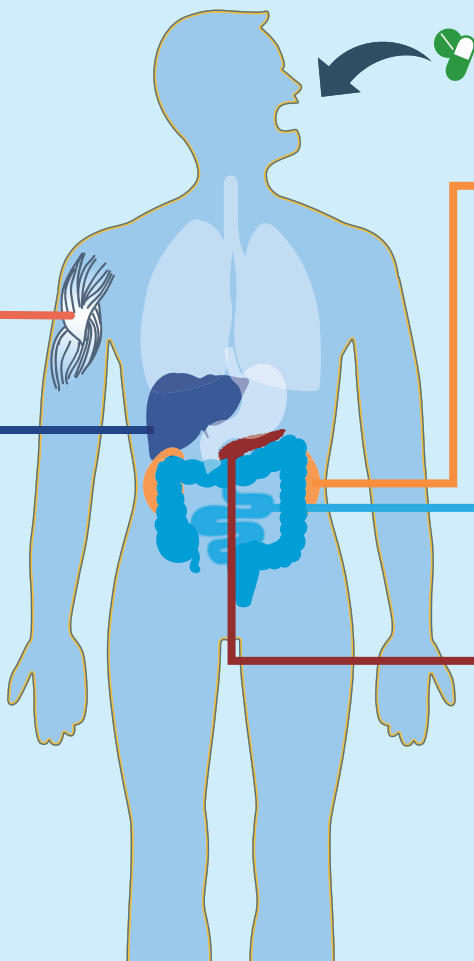
எ.கா. அகர்பொஸ்

- மாவுச்சத்தின் செரிமானத்தையும் குடலிலிருந்து சர்க்கரை உள்வாங்கப்படுவதையும் மெதுவாக்கும்

கணையம்

எ.கா. கிளிபிசைட், டொல்புடமைட்,
கிளிக்லசைட்

- கணையம் கூடுதல் இன்சலின் உற்பத்தி செய்ய உதவும்



மருத்துவர் எழுதிக்கொடுத்தபடி மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்



உங்களது மருந்துகளைச் சரியான நேரங்களில் தவறாமல் உட்கொள்ளுங்கள்



ஒரு வேளைக்கான மருந்தை உட்கொள்ளத் தவறினால், அதுபற்றி நினைவுக்கு வந்தவுடன் உட்கொள்ளுங்கள்; அடுத்த வேளை மருந்தை உட்கொள்ளவேண்டிய நேரமாக இருந்தால், தவறவிட்ட மருந்தைச் சாப்பிடாதீர்கள்



இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு ஏற்படுவதைத் தடுக்க வழக்கமான நேரங்களில் உணவு உண்ணுங்கள்



மருந்துடன் மதுபானம் குடிப்பதைத் தவிர்த்துடுங்கள்

பின்வரும் நிலைகளை உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்:



• ஏதேனும் ஊடுருவல் படமெடுப்பு (எ.கா. எக்ஸ்-ரே) அல்லது சிகிச்சை செய்வதற்கு முன்பாக **மெட்ஃபோர்மின் உட்கொள்ளுதல்**



• மருந்து உட்கொள்வதற்கு முன்பாகக் **கர்ப்பமாக இருத்தல் அல்லது கர்ப்பமடையத் திட்டமிடுதல்**



• இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் அறிகுறிகள் **தொடர்ந்து** காணப்படுதல்



மருத்துவர் எழுதிக்கொடுத்தபடி மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்

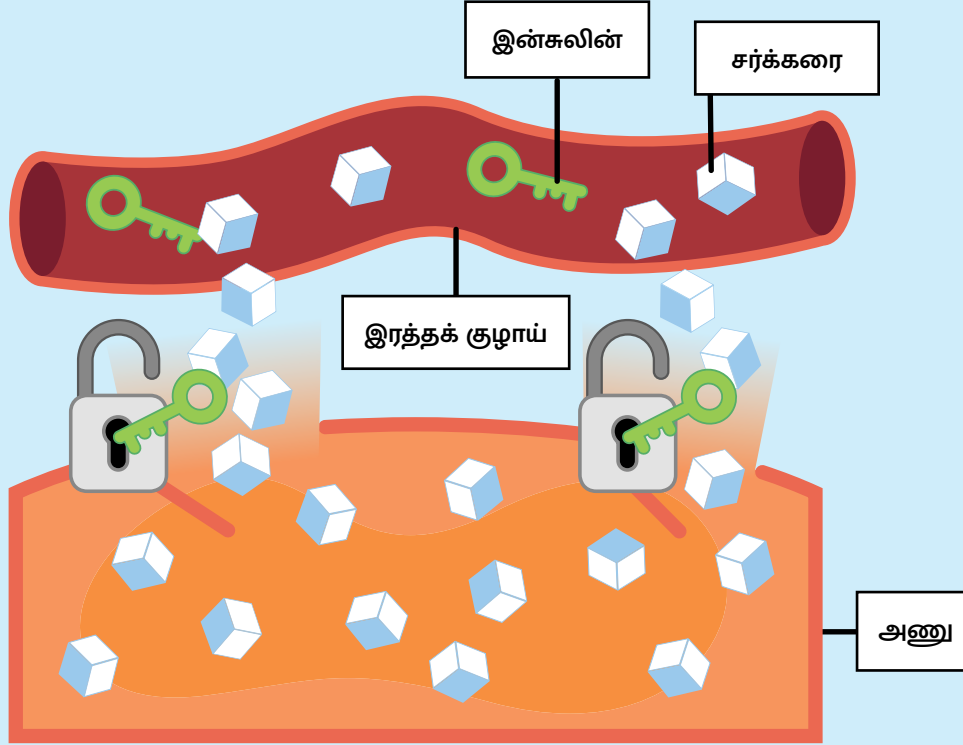
**நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால் உங்களது
சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம்
தெரியப்படுத்துங்கள்**

- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது வாய்வழி
உட்கொள்ளும் மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படாமல்
இருக்கலாம். உங்கள் மருத்துவர் வேறு மருந்து
அல்லது இன்சலின் தரக்கூடும்

இனசுலின



இன்சலின் சிகிச்சை



இன்சலின் சர்க்கரையை
(குளுகோஸை) உடல் அணுக்குள்
புக விடுகிறது



இன்சலின் ஊசி இந்த வகையில்
உதவக்கூடும்

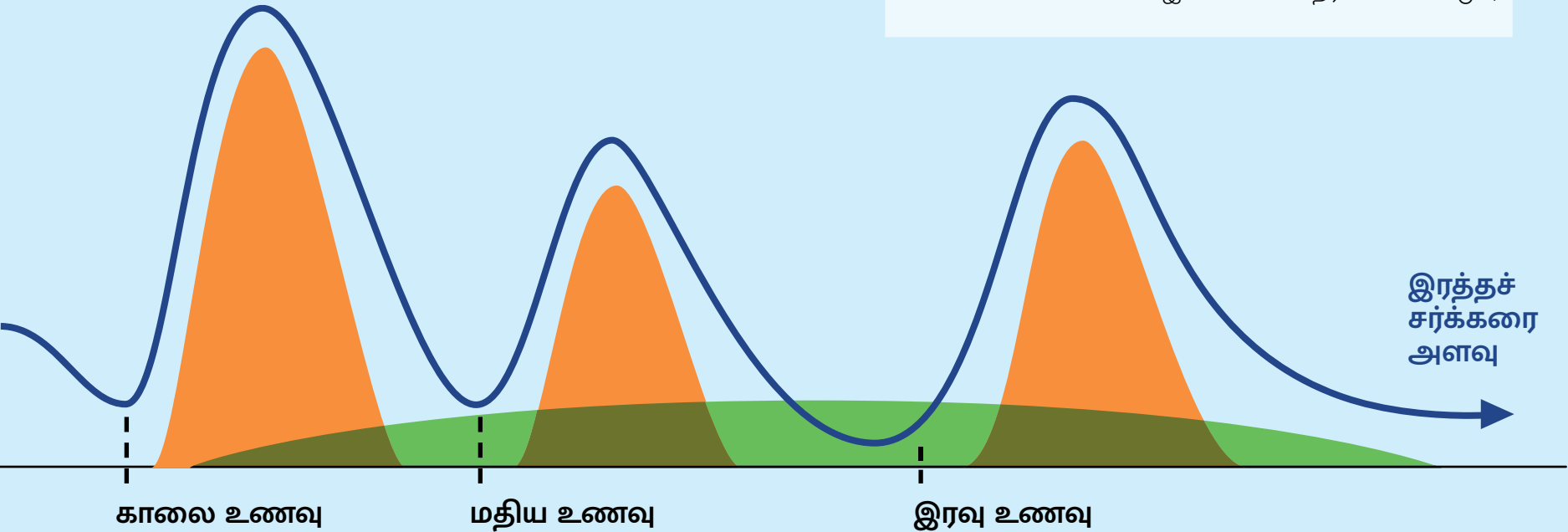
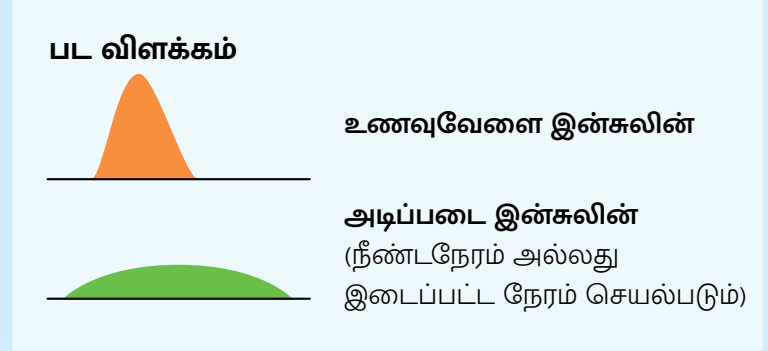
- மேம்பட்ட இரத்தச் சர்க்கரை அளவின் கட்டுப்பாடு
- சிக்கல்கள் தடுப்பு அல்லது தாமதிப்பு



இன்சலின் ஊசி இவற்றை உண்டாக்கக்கூடும்

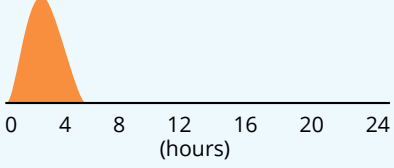
- இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு
- உத்தேச எடை அதிகரிப்பு

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை வெவ்வேறு வகையான இன்சலின் நாள் முழுவதும் எவ்வாறு பாதிக்கிறது



இன்சலின் வகைகள்

உணவுவேளை இன்சலின்



செயல்படத் தொடங்கும் நேரம்: 10 முதல் 30 நிமிடங்கள்
உச்ச செயல்பாட்டு நேரம்: 1 முதல் 3 மணிநேரம்
காலகட்டம்*: 3 முதல் 5 மணிநேரம்

வணிகப்பெயர் மற்றும் வகைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்

- Actrapid® HM (Novo Nordisk)
- Apidra® SoloStar®
- Humalog® KwikPen
- NovoRapid® FlexPen®

நீண்டநேரம் செயல்படும் இன்சலின்

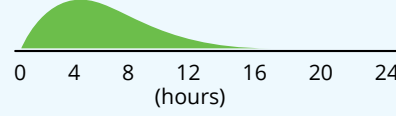


செயல்படத் தொடங்கும் நேரம்: 1 முதல் 4 மணிநேரம்
உச்ச செயல்பாட்டு நேரம்: குறைவான நேரம்
காலகட்டம்*: 24 மணிநேரம்

வணிகப்பெயர் மற்றும் வகைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்

- Lantus® SoloStar®
- Levemir® FlexPen®
- Toujeo® SoloStar® 300 units/ml

இடைப்பட்ட நேரம் செயல்படும் இன்சலின்

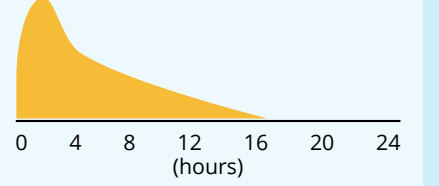


செயல்படத் தொடங்கும் நேரம்: 1 முதல் 2 மணிநேரம்
உச்ச செயல்பாட்டு நேரம்: 4 முதல் 12 மணிநேரம்
காலகட்டம்*: 14 முதல் 24 மணிநேரம்

வணிகப்பெயர் மற்றும் வகைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்

- Insulatard®
- Humulin I®

முன்கூட்டியே கலக்கப்பட்ட இன்சலின்



செயல்படத் தொடங்கும் நேரம்: மாறுபடும்
உச்ச செயல்பாட்டு நேரம்: மாறுபடும்
காலகட்டம்*: 14 முதல் 24 மணிநேரம்

வணிகப்பெயர் மற்றும் வகைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்

- Humalog® Mix 75/25™ KwikPen™
- Humalog® Mix 50/50™ KwikPen™
- NovoMix® 30 FlexPen®
- Mixtard® 30

குறிப்பு: உளசி போட்ட பிறகு 3 முதல் 4 மணிநேரத்திற்கு இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறையக்கூடிய அபாயம் அதிகம்

*மருந்து செயல்படும் நேரம் ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபட்டிருக்கும் என்பதால் தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்



பர்தப் பரரெரிப்பு

நீரிழிவு நோய் சரியான கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிட்டால் பாதப் பிரச்சனைகளுக்கு இட்டுச்செல்லக்கூடும்



நரம்புச் சிதைவால் உங்கள் பாதம் மரத்துப்போய், பாதத்தின் வடிவமும் மாறக்கூடும். இதனால் உங்களுக்குத் **தோல்தடிப்பும் சீழ்ப்புண்ணும்** ஏற்படக்கூடிய அபாயம் அதிகரிக்கும்

இரத்த ஓட்டம் மிகவும் மோசமாக (இரத்தக்குழாய் கோளாறு) இருந்தால் காயங்கள் சரிவர ஆறாது; உங்கள் உயிரைக் காப்பாற்ற **உடலுறுப்பு வெட்டப்படவேண்டிய** அவசியம் எழலாம்

நீரிழிவு நோய் சரியான கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிட்டால் பாதப் பிரச்சனைகளுக்கு இட்டுச்செல்லக்கூடும்

நரம்புச் சிதைவு (நரம்பியக்கக் கோளாறு)

- நரம்புச் சிதைவால் பாதத்தில் உணர்வு குறைந்து, பாதம் “உருகுலைந்து” போகும். இதனால் காயங்கள், தோல்தடிப்புகள், சீழ்ப்புண்கள் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் அதிகரிக்கும்
- பொருத்தமற்ற காலணி, பாதத்திற்குப் போதுமான கவனிப்பின்மை ஆகியன மற்ற காரணங்களில் உள்ளடங்கும்

மோசமான இரத்த ஓட்டம் (இரத்தக்குழாய் கோளாறு)

- இரத்த ஓட்டம் மிகவும் மோசமாக இருந்தால் (இரத்தக்குழாய் கோளாறு) உங்கள் கைகளில் அல்லது பாதங்களில் அணு அழிவு, திசு சிதைவு அல்லது கிருமித்தொற்று போன்ற பிரச்சனைகள் நேரலாம்; சிதைந்த திசுக்களை அகற்றுவதற்கான அறுவை சிகிச்சை அல்லது உறுப்பு வெட்டு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்

நல்ல பாதப் பராமரிப்பு முறைகள்



உங்கள் பாதங்களைத் தினமும் பரிசோதனை செய்யுங்கள்



பாதச் சுகாதாரம்



உங்கள் பாதங்களில் ஈரப்பதக் களிம்பு தடவுங்கள்



வெளியில் செல்லும்போது **பாதங்களை மறைக்கும், சரியான அளவிலான காலணிகளையும்** வீட்டில் இருக்கும்போது செருப்புகளையும் அணியுங்கள்



சிறிய வெட்டுகளுக்கு அல்லது காயங்களுக்கு **எளிய முதலுதவி மருந்து** தடவுங்கள்



காயங்கள் சரியாக ஆறாவிட்டால், **மோசமடைந்தால் அல்லது துர்நூற்றம் வீசத் தொடங்கினால் மருத்துவ உதவி நாடுங்கள்**

நல்ல பாதப் பராமரிப்பு முறைகள்

உங்கள் பாதங்களைத் தினமும் பரிசோதனை செய்யுங்கள்

- கொப்பளங்கள், சிறிய காயங்கள், தோல்காய்ப்பு அல்லது தோல்தடிப்பு, கால்நகத்தில் குறைபாடுகள் போன்றவை உள்ளதா என்பதைக் கவனித்தீடுங்கள்

பாதச் சுகாதாரம்

- தினமும் காட்டம் குறைவான சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் பயன்படுத்தி உங்கள் பாதங்களைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்
- ஒவ்வொரு கால்விரலுக்கும் இடையில் நன்றாக உலர்த்துங்கள்
- இறுகிப்போன தோலைப் பாத அரம் அல்லது சிட்டக்கல் பயன்படுத்தி அகற்றுங்கள்; விரல் நகங்களைப் பக்கவாட்டில் சரிவாக வெட்டாமல் நேர்வாக்கில் வெட்டுங்கள்

உங்கள் பாதங்களில் ஈரப்பதக் களிம்பு தடவுங்கள்

- அதிக காட்டமான சவர்க்காரம் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தீடுங்கள்
- தினமும் ஈரப்பதக் களிம்பு தடவுங்கள். கால்விரல்களுக்கு இடையில் தடவுவதைத் தவிர்த்தீடுங்கள்
- தோலைக் கீறுவதைத் தவிர்த்தீடுங்கள். அவ்வாறு செய்யும்போது இரத்தக்கசிவு அல்லது கிருமித்தொற்று ஏற்படலாம்

பாதங்களை மறைக்கும், சரியான அளவிலான காலணிகளை அணியுங்கள்

- பாதங்களை மறைக்கும், சரியான அளவிலான காலணிகளைக் காலுறையுடன் அணியுங்கள்
- வீட்டில் செருப்புகள் பயன்படுத்தலாம்
- காலணிகளை அணிவதற்கு முன்பாக உள்ளே ஏதேனும் கற்கள் அல்லது கூரான பொருட்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்து, அவற்றை நீக்கிவிடுங்கள்

சிறிய வெட்டுகளுக்கு அல்லது காயங்களுக்கு எளிய முதலுதவி மருந்து தடவுங்கள்

- உப்புநீருடன் கழுவி, அயொடின் தடவி, மருந்திட்ட ஒட்டுவில்லையால் மூடுங்கள்
- 2 நாட்களுக்குப் பிறகும் காயம் ஆறாவிட்டால் அல்லது கிருமித்தொற்றின் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்

காயங்கள் சரியாக ஆறாவிட்டால், மோசமடைந்தால் அல்லது துர்நாற்றம் வீசத் தொடங்கினால் மருத்துவ உதவி நாடுங்கள்

- கிருமித்தொற்றின் அறிகுறிகள் (எ.கா. சிவப்பாகுதல், வீங்குதல், அதிகரிக்கும் வலி, சலம், காய்ச்சல்) தென்பட்டால், மருத்துவ உதவி நாடுங்கள்

ளேயும் பற்களும்

உங்கள் வாயை ஆரோக்கியமாக வைத்திருங்கள்



தினமும் குறைந்தது இரண்டு முறை புளோரைட் பற்பசை பயன்படுத்தி 2 நிமிடங்களுக்குப் பற்களையும் நாக்கையும் துலக்குங்கள் (காலையிலும் இரவில் தூங்குவதற்கு முன்பும்)



மெல்லிழைகள் கொண்ட பல்துலக்கியைப் பயன்படுத்துங்கள்; 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அல்லது மெல்லிழைகள் விரிசலாகும்போது பல்துலக்கியை மாற்றுங்கள்



நீங்கள் செயற்கை பல்வரிசை அணிந்தால், ஒவ்வொரு உணவுவேளைக்கும் பிறகு அவற்றைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்; இரவில் தூங்குவதற்கு முன்பாகப் பல்வரிசையைக் கழற்றி, கழுவி, தண்ணீரில் ஊற வையுங்கள்



தினமும் குறைந்தது ஒருமுறை பல்லிடுக்கு நூல் அல்லது பல்லிடுக்குப் பல்துலக்கி பயன்படுத்தி உங்கள் பற்களின் இடுக்குகளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்



பல்துலக்கியை உங்கள் பல் ஈறுக்குக் கோணலாகச் சாய்த்துத் துலக்குங்கள். உங்கள் பற்களின் முன்பக்கம், பின்பக்கம், உணவை மெல்லும் பகுதிகள் அனைத்தையும் சிறிய சுழலும் அசைவுகளுடன் துலக்குங்கள். கடைவாய்ப் பற்களை மறந்துவிடாதீர்கள்



6 மாதங்கள் முதல் ஒர் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை பல் மருத்துவரிடம் சென்று உங்கள் பற்களைப் பரிசோதனை செய்யுங்கள்; உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை எந்தளவுக்குக் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது என்பதையும் நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்துகளையும் பல் மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்

உங்களுக்குப் பின்வருவன இருந்தால் பல் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்...



ஈறுகளில் தொடர்ந்து இரத்தக்கசிவு



உங்கள் வாயில் வெள்ளை திட்டுகள்



கீழிறங்கும் ஈறுகள்



தளர்ந்த அல்லது ஆடும் பற்கள்
மற்றும்/அல்லது உங்கள் பற்களுக்கு
இடையில் அகலமாகும்
இடைவெளிகள்



உங்கள் வாயில் வலி



உங்கள் வாயில் துர்நாற்றம் அல்லது
வறண்ட எரியும் உணர்வு



சுயப் பராமரிப்பு

நான் மன உளைச்சலைச் சமாளிப்பது எப்படி?

உடலியல் மற்றும் மன உளைச்சலால் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு பாதிக்கப்படலாம்



ஆரோக்கியமாக உண்ணுங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்



போதுமான ஓய்வெடுங்கள்



உங்கள் நடவடிக்கைகளின் முக்கியத்துவத்தை வரிசைப்படுத்தி நன்கு திட்டமிட்டுச் செயல்படுங்கள்



தினமும் உங்களுக்கென நேரம் ஒதுக்குங்கள்



உங்களைப் புரிந்துகொண்டு ஆதரவாக இருக்கும் ஒருவருடன் பேசுங்கள்

நான் மன உளைச்சலைச் சமாளிப்பது எப்படி?

நீரிழிவு நோயால் மன உளைச்சல் அதிகரிக்கக்கூடும்

- உங்களுக்கு நோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டதை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்
- சிகிச்சைக்கு ஏற்பவும் உங்கள் வாழ்க்கையில் நேரும் மாற்றங்களுக்கு ஏற்பவும் உங்களைப் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளுதல்
- உறவுகளைச் சமாளித்தல்

உடலியல் மற்றும் மன உளைச்சலால் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மாறக்கூடும்

போதிய சமூக ஆதரவின்மையின் எடுத்துக்காட்டுகள்

- உங்கள் உடல்நலப் பிரச்சனையின் முக்கியத்துவம் மட்டுப்படுத்தப்படுகிறது
- உங்கள் உடல்நலப் பிரச்சனைக்கு உங்கள்மீது பழி சுமத்தப்படுகிறது
- உங்கள் வாழ்க்கை பெருமளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது

உங்களுக்குப் போதிய சமூக ஆதரவு கிடைக்காவிட்டால் என்ன செய்வது

- உங்கள் உணர்வுகளையும், உதவாதவற்றையும் பற்றிய எண்ணத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்
- ஆதரவின்மை நீடித்தால், நிபுணத்துவ உதவி நாடுங்கள்

மன உளைச்சலைத் தணிக்க உதவும் தளர்வுறல் உத்திகள்



ஆழமாக மூச்சிழுத்தல்



படிப்படியாகத் தசைகளைத்
தளர்த்துதல்



இசை கேட்டல்



படைப்பாற்றல்
பொழுதுபோக்குகள்



நடத்தல் மற்றும் இதர உடல்
செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகள்



யோகா, தைச்சி, சீகோங் மற்றும்
தியானம்

மன உளைச்சலைத் தணிக்க உதவும் தளர்வுறல் உத்திகள்

நன்மைகள்

- இதயத் துடிப்பை மெதுவாக்கும்
- இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் அல்லது நிலைப்படுத்தும்
- தசை இறுக்கத்தைத் தணித்து, கைகளில் அல்லது பாதங்களில் மரமரப்பை அல்லது சிலிர்ப்பைப் போக்கும்



**புண்கப்பிடித்தலும்
தெு அாநதுத்தலும்**

மதுபானம் மருந்துகளையும் கல்லீரலின் செயல்பாட்டையும் பாதித்து, இரத்தச் சர்க்கரை குறைவை ஏற்படுத்தும்



மது அருந்தாதீர்கள்!

மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டால்:



உணவு வேளைகளில் தவறாமல் சாப்பிடுங்கள்



ஒரு நாளுக்கு 1 வழக்கமான பானம் மட்டுமே அருந்துங்கள். லைட் பீர் அல்லது ஓயின் ஸ்பிரிட்சர் தேர்ந்தெடுங்கள்



கலோரி குறைவான லைட் பீர் தேர்ந்தெடுங்கள் அல்லது தண்ணீர் கலந்து அருந்துங்கள்



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது



உங்களுக்குக் குறைவான இரத்தச் சர்க்கரை (4 mmol/L அளவைவிடக் குறைவு) இல்லை அல்லது இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் அறிகுறிகள் ஏற்படவில்லை

மதுபானம் மருந்துகளையும் கல்லீரலின் செயல்பாட்டையும் பாதித்து, இரத்தச் சர்க்கரை குறைவை ஏற்படுத்தும்

நீங்கள் மது அருந்தினால் (தவிர்க்க முடியாவிட்டால் மட்டுமே)

- மதுபானத்தை மாவுச்சத்து உணவுப்பொருளாகக் கணக்கிடாதீர்கள்
- கிராஃப்ட் பீரையும் இனிப்பான ஓயினையும் தவிர்த்திடுங்கள்; அதற்குப் பதிலாக லைட் பீர் அல்லது ஓயின் ஸ்பிரிட்சர் தேர்ந்தெடுங்கள்
- நீர்ச்சத்துக்காகப் பச்சை தண்ணீர் பருகுங்கள்
- உங்கள் பானத்தை மெதுவாக உறிஞ்சி அருந்துங்கள்
- மது அருந்திய பிறகு இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

1 வழக்கமான பானம் (10 கிராம் மது) என்பது என்ன?

- 330 மில்லிலிட்டர் பீர்
- 100 மில்லிலிட்டர் ஓயின்
- 60 மில்லிலிட்டர் இனிப்பான ஓயின் அல்லது உரமாக்கப்பட்ட ஓயின்
- 30 மில்லிலிட்டர் ஸ்பிரிட் அல்லது லிக்கர் (எ.கா. பிராண்டி, வொட்கா, விஸ்கி)

எல்லா மதுபானங்களிலும் கலோரிகள் அதிகமாக இருக்கும். இது உங்கள் உணவுத் திட்டத்திலும் இரத்தச் சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிலும் குறுக்கிடும், குறிப்பாக நீங்கள் மருந்துகள் அல்லது இன்சலின் உட்கொள்பவராக இருந்தால்.

கையேடுகளிலுள்ள வழக்கமான பான அளவுகளின் படங்கள்

புகைப்பிடிப்பதால் நீரிழிவு நோயும் அதன் சிக்கல்களும் பாதிக்கக்கூடிய அபாயமும், இன்சலின் எதிர்ப்பும் அதிகரிக்கிறது

புகைப்பிடிப்பதைக் கைவிடுங்கள்!

புகைப்பிடிப்பதைக் கைவிடும்போது ஏற்படும் பொதுவான அறிகுறிகளைச் சமாளிக்கும் வழிமுறைகள்



உங்களிடம் எதிர்பார்க்கக்கூடிய எரிச்சலான போக்கு பற்றி குடும்பத்தாரையும் நண்பர்களையும் எச்சரித்திடுங்கள்



வேறு எதையாவது செய்து **உங்கள் கவனத்தைத் திசைதிருப்புங்கள்**



உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்த துரித நடை போன்ற **இலகுவான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்திடுங்கள்**



சிறிய அளவுகளில் வழக்கமான வேளைகளில் உணவு உண்ணுங்கள்



நெட்டிமுறிக்கும் **உடற்பயிற்சிகளைச் செய்திடுங்கள்**



28 நாட்களில் புகைப்பழக்கத்தைக் கைவிடும் திட்டத்தில் சேருங்கள்

புகைப்பிடிப்பதால் நீரிழிவு நோயும் அதன் சிக்கல்களும் பாதிக்கக்கூடிய அபாயமும், இன்சலின் எதிர்ப்பும் அதிகரிக்கிறது

புகைப்பிடிப்பதைக் கைவிடும்போது ஏற்படும் பொதுவான அறிகுறிகளைச் சமாளிக்கும் வழிமுறைகள்

• எரிச்சலான உணர்வு

(நிக்கோடின் இல்லாத வாழ்க்கைக்கு உங்கள் மூளை பழக்கப்படுத்திக் கொள்கிறது)

- இலகுவான உடற்பயிற்சிகள் (எ.கா. துரித நடை) செய்து என்டோர்பின்களை வெளியாக்கி உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- தளர்வளிக்கும் பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுங்கள்

• தலைவலி

(பெரும்பாலும் பிராணவாயு அளவின் அதிகரிப்பை உங்கள் மூளை பழக்கப்படுத்திக் கொள்கிறது)

- போதுமான நேரம் தூங்குங்கள்
- போதிய வெளிச்சத்தில் படியங்கள் அல்லது தொலைக்காட்சி பாருங்கள்

• இருமல்

(உங்கள் நுரையீரல்கள் மறுபடியும் முறையாகச் செயல்படத் தொடங்குகின்றன. புகைப்பழக்கத்தால் படிந்த தார், சிதைந்த அணுக்கள், மிகையான சளி ஆகியவற்றை வெளியாக்க முற்பட்டுள்ளன)

- வெதுவெதுப்பான தண்ணீரைப் பருகங்கள்

• களைப்பு

(நிக்கோடின் உங்கள் உடலை விழித்திருக்கச் செய்யும் ஊக்கப்பொருளாகும்; உங்கள் இரத்த ஓட்டம் மேம்படும்போது, புகைப்பிடிக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லாமலேயே நீங்கள் விழிப்பாக இருப்பீர்கள்)

- உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை வழக்கப்படுத்தவும், சக்தியைக் கூட்டவும் சிறிய அளவுகளில் வழக்கமான இடைவெளிகளில் உணவு உண்ணுங்கள்

• கைகளிலும் பாதங்களிலும் சிலிர்ப்பு

(உங்கள் இரத்த ஓட்டம் படிப்படியாக மேம்படுகிறது; உங்கள் கைவிரல்களிலும் கால்விரல்களிலும் அதிகமான பிராணவாயு புகும்போது, சிலிர்ப்பு நின்றுவிடும்)

- நெட்டிமுறிக்கும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்

• இடைவிடாத ஏக்கம்

(வேறு எதையாவது செய்து உங்கள் கவனத்தைத் திசைதிருப்புங்கள்)

A woman in a pink top and grey pants is shown from the waist up. She is holding a white handbag with her left hand and a blister pack of pills with her right hand. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The text "பயணம் மசல்லுதல்" is overlaid on the image in a bold, black font.

**பயணம்
மசல்லுதல்**

நான் எப்படி பயணத்திற்குத் தயார்ப்படுத்துவது?



சாத்தியமானால், உங்கள் மருத்துவரிடம் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுங்கள்



உங்களுக்கான மருந்துகள், இன்சலின் அளவு ஆகியவற்றை உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் சரிபாருங்கள்



உங்கள் நோய் மற்றும் மருந்துகள் தொடர்பான மருத்துவக் கடிதத்தை அல்லது நீரிழிவு அட்டையை எடுத்துச்செல்லுங்கள்



காப்புறுதி பெறுங்கள்



தேவையான மருந்துகளை அல்லது இன்சலின் பொருட்களை உங்கள் கைப்பையில் வைத்திருங்கள்

நான் எப்படி பயணத்திற்குத் தயார்ப்படுத்துவது?



பின்வரும் பொருட்களை உங்கள் கைப்பையில் வைத்திருங்கள்

- மருந்துகள் அல்லது இன்சலின் பொருட்கள் (எ. கா. இன்சலின் பேனாக்கள், குப்பிகள், பேனா ஊசிகள், மருந்துாசிகள், துடைப்புப்பஞ்சுகள்)
- குளுகோமீட்டருடன் பரிசோதனை கீற்றுக்கள், விரலில் துளையிடும் கருவி, மருத்துவக்கத்தி
- சாதாரண நோய்களுக்கான மருந்துகள்
- இரத்தச் சர்க்கரை குறைவைத் தடுப்பதற்கு மிட்டாய்கள்



குறுகிய தூரப் பயணங்களுக்கு அல்லது 1 முதல் 2 மணிநேரக் கால வேறுபாடுகளுக்கு

- உங்கள் மருந்துகளை உட்கொள்ளவேண்டிய நேரத்திட்டத்தையும் இன்சலின் அளவையும் நிலைநாட்டுங்கள்

நெடுந்தூரப் பயணங்களுக்கு அல்லது 2 மணி நேரத்திற்கு மேலான கால வேறுபாடுகளுக்கு

- உங்கள் மருந்துகளை உட்கொள்ளவேண்டிய நேரத்திட்டத்திலும் இன்சலின் அளவிலும் செய்யக்கூடிய உத்தேச மாற்றங்கள் பற்றி மருத்துவரிடம் கலந்து பேசுங்கள்

நான் வெளிநாட்டில் இருக்கும்போது நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு சமாளிப்பது?



நிறைய **தண்ணீர்** பருகுங்கள்



நீங்கள் உட்கொள்ளும் **உணவு வகைகளையும் கலோரிகளின் அளவையும்** கண்காணித்தீடுங்கள்



சீனியுள்ள மிட்டாய்களைக் கையோடு எடுத்துச்செல்லுங்கள்



எப்போதும் **பாதங்களைப் பாதுகாக்கும் காலணிகளை** அணிந்திருங்கள்



மருந்துகளை அல்லது **இன்சலின்** பொருட்களைக் கையோடு எடுத்துச்செல்லுங்கள்



மருத்துவர் எழுதிக்கொடுத்தபடி **மருந்துகளை** உட்கொள்ளுங்கள்



உங்களது **இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச்** சொந்தமாகக் கண்காணித்தீடுங்கள்



எங்கே **உதவி கிடைக்கும்** என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

பராமரிப்பாளர்

எனக்குப் பராமரிப்பாளரின் மன உளைச்சல் ஏற்பட்டுள்ளதா?

பொதுவான அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்



பராமரிப்பு அளிப்பதில்
அர்த்தமில்லாதது போன்ற உணர்வு



பசியின்மை



தூக்கமின்மை



தீராத உடற்சோர்வு



நம்பிக்கையிழந்து, உதவிக்கு
யாருமில்லை என்று எண்ணுதல்



குடும்பத்தார், நண்பர்கள்
ஆகியோரைவிட்டு
விலகிச்செல்லுதல்

எனக்குப் பராமரிப்பாளரின் மன உளைச்சல் ஏற்பட்டுள்ளதா?

பொதுவான அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

- **தூக்கமின்மை**

தூக்கத்தில் வீழ்வதில் அல்லது தூங்கிக்கொண்டிருப்பதில் சிரமங்கள். தூங்க வாய்ப்பு கிடைத்தாலும்கூட தூக்க இயலாது

- **தீராத உடற்சோர்வு**

ஓய்வெடுத்தாலும் தீராத, வேறு மருத்துவப் பிரச்சனைகளைக் காரணம் காட்டமுடியாத கடுமையான களைப்பு

- **குடும்பத்தார், நண்பர்கள் ஆகியோரைவிட்டு விலகிச்செல்லுதல்**

வழக்கமாக உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் மனிதர்கள், நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றின்மீது நாட்டத்தை இழந்து, தவிர்க்கத் தொடங்குவீர்கள்

பராமரிப்பாளரின் மன உளைச்சலை நான் எப்படி சமாளிப்பது?

சுயப் பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்துங்கள்



போதுமான ஓய்வெடுங்கள்



உங்களுக்கு நீங்களே நம்பிக்கையளித்திடுங்கள்



உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகள் மற்றும் இதர பொழுதுபோக்குகள்



தியானம், யோகா, தைச்சி அல்லது சீகோங்

ஆதரவு நாடுங்கள்



ஆதரவான நண்பர்களிடமும் குடும்பத்தாரிடமும் பேசுங்கள்



ஆதரவுக் குழுக்களில் சேருங்கள்



இடைக்காலப் பராமரிப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்



நிபுணத்துவ உதவி நாடுங்கள்

பராமரிப்பாளரின் மன உளைச்சலை நான் எப்படி சமாளிப்பது?

சுயப் பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்துங்கள்

- உங்களுக்கு நீங்களே நம்பிக்கையளித்திருங்கள்
 - உங்களால் எல்லாவற்றையும் சிறப்பாகச் செய்ய முடியாவிட்டாலும், உங்கள் பராமரிப்பில் உள்ளவருக்கு நீங்கள் உதவி செய்வதாகவும், எல்லாவற்றையும் அன்புடன் செய்வதாகவும், நீங்கள் மேம்படுத்திக் கொள்வதாகவும் தினமும் உங்களிடமே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்;

இடைக்காலப் பராமரிப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் முதலில் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் மற்றவர்களை நன்கு பராமரிக்க இயலும்

ஆதரவுக் குழுக்களில் சேருங்கள்

- மருத்துவமனை ஆதரவுக் குழுக்கள்
- சமூக ஆதரவுக் குழுக்கள்
- இணையச் சமூகங்கள்

நிபுணத்துவ உதவி நாடுங்கள்

- சிகிச்சையாளரிடம், ஆலோசகரிடம் அல்லது ஆன்மீக வழிகாட்டியிடம்

எனது அன்புக்குரியவர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்?



ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைச் சமைத்து ஒன்றாகச் சாப்பிடுங்கள்



ஒன்றாக நடக்கச் செல்லுங்கள் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்



உங்கள் அன்புக்குரியவர் மருத்துவ முன்பதிவுகளுக்குச் செல்லும்போது உடன் செல்லுங்கள்



உங்கள் அன்புக்குரியவர் சொந்தமாகச் சமாளிக்க முயலும்போது பாராட்டுங்கள்



பலதரப்பட்ட நடவடிக்கைகளுடன் சமூக நிகழ்வுகளைத் திட்டமிடுங்கள்



ஆரோக்கிய உணவுடன் நம்பிக்கையளிக்கும் நிகழ்வுகளை இணைத்திடுங்கள்

எனது அன்புக்குரியவர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

ஆரோக்கியமான உணவுடன் நம்பிக்கையளிக்கும் நிகழ்வுகளை இணைத்திடுங்கள்

- மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளில் (எ.கா. கொண்டாட்டங்கள்) ஆரோக்கியமற்ற உணவு வகைகளை (எ.கா. கேக், குக்கீஸ், உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ்) சாப்பிடும்போது, அந்த வகை உணவை நம்பிக்கையளிக்கும் உணர்வுகளோடு தொடர்புபடுத்துவது சுலபம். இதனால், மனிதர்கள் ஆரோக்கியமற்ற உணவை ஆறுதலளிக்கும் உணவாக நாடக்கூடிய சாத்தியம் அதிகரிக்கிறது. கொண்டாட்டங்களின்போது அல்லது மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது ஆரோக்கியமான உணவைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இதன்வழி ஆரோக்கியமான உணவுடன் நம்பிக்கையளிக்கும் உணர்வுகளைத் தொடர்புபடுத்தலாம்.

A photograph of two men smiling. The man on the left is younger, with dark hair, wearing a light blue shirt. The man on the right is older, with grey hair and a mustache, wearing a striped shirt. They are both smiling broadly. The text 'இலக்குகள்' is overlaid in the center in a large, bold, black font.

இலக்குகள்

உங்கள் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு அம்சங்களையும் அவற்றில் உங்களுக்கு முக்கியமானவற்றையும் பற்றி சிந்தித்தீடுங்கள்



உறவுகள்



சுகாதாரம் மற்றும் உடல் நலன்



வேலை மற்றும் வாழ்க்கைத்தொழில்



தனிப்பட்ட மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சி



பொழுதுபோக்கு மற்றும் ஓய்வு நடவடிக்கைகள்



உங்கள் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு அம்சங்களையும் அவற்றில் உங்களுக்கு முக்கியமானவற்றையும் பற்றி சிந்தித்தீடுங்கள்

வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு முக்கியமான அம்சங்களை அடையாளம் காணுங்கள்

- நீங்கள் செய்ய எண்ணும் அல்லது செய்திருக்கும் சில வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் என்ன?
- இந்த மாற்றங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் முக்கியமான அம்சங்களில் எவ்வாறு பங்களிக்கும்/பங்களித்தன?

எனது இலக்கை வகுக்கும் வழிமுறை

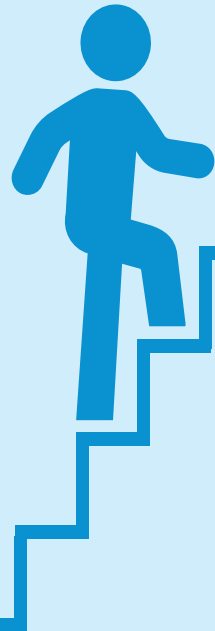
ஆரோக்கிய உணவுமுறை இலக்கின் எடுத்துக்காட்டு

படிநிலை 1:

நீங்கள் எந்த நிலையில் இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?

நான் இப்போது எந்த நிலையில் இருக்கிறேன்:

“எனக்குத் தினமும் பொரித்த கோழி சாப்பிடப் பிடிக்கும்!”



நான் எந்த நிலையை அடைய விரும்புகிறேன்:

எனது எடையை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவேண்டும்
காய்கறிகளை அதிகமாகவும் பொரித்த உணவுகளைக் குறைவாகவும் சாப்பிடவேண்டும்

இந்த இலக்கு எனக்கு முக்கியம், ஏனெனில்:

நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் எடுப்பாகத் தோன்றவும் விரும்புகிறேன்

எனது இலக்கை வகுக்கும் வழிமுறை

படிநிலை 2:

உங்கள் இலக்கை வகுத்தீடுங்கள்

படிநிலை 3:

உத்தேசத் தடங்கல்களை அடையாளம் கண்டு, அவற்றைச் சமாளித்தீடுங்கள்

நான்...
செயல் எனது ஆரோக்கியத் தட்டைக் கடைப்பிடிப்பேன்
நாள் / நேரம் திங்கட்கிழமையும் வியாழக்கிழமையும் மதிய உணவு நேரம்
இடம் வேலையிடத்தில்
காலகட்டம் அடுத்த 3 மாதங்களுக்கு
தொடங்கும் தேதி ஜனவரி 14 முதல்

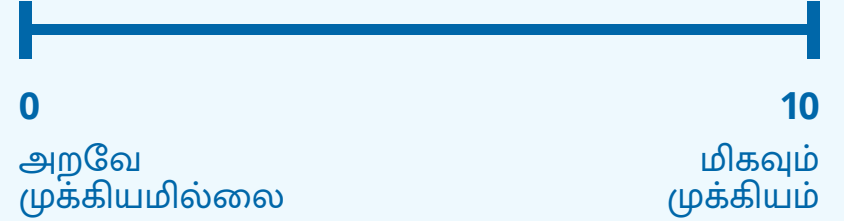


உங்களுக்குத் தடங்கலாக இருக்கக்கூடியவை	நான் என்ன செய்ய முடியும்	உங்களுக்கு உதவி செய்யக்கூடியவர்(கள்)
1. சக ஊழியர்கள் மதிய உணவுக்கு விரைவு உணவு சாப்பிடலாம் என யோசனை கூறுகிறார்கள்	ஆரோக்கியமான தெரிவுகள் உள்ள உணவகங்களில் சாப்பிட்டுப் பார்க்கலாம் என யோசனை கூறுங்கள்	எனது சக ஊழியர் ஜேம்ஸுக்குக் காய்கறிகள் பிடிக்கும்
2. எனக்கு மன உளைச்சலாக இருக்கும்போது கறி பஃப் சாப்பிடவேண்டும் என்ற ஏக்கம் ஏற்படும்	நடத்தல் அல்லது இசை கேட்டல் போன்ற மகிழ்ச்சியளிக்கும் மற்ற வழிகளில் மன உளைச்சலைப் போக்குங்கள்	மாலை நேரத்தில் எனது அண்டைவீட்டாருடன் பேசிக்கொண்டே நடக்கச் செல்லலாம்
3. நான் வீட்டுக்குச் செல்லும் வழியில் ருசியான பொரித்த உணவு விற்கும் கடை இருக்கிறது	வேறு பாதையில் வீட்டுக்குச் செல்லுங்கள்	ஒன்றுமில்லை

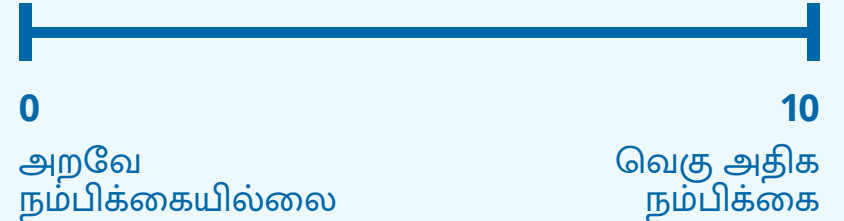
எனது இலக்கை வகுக்கும் வழிமுறை

- “எனது இலக்கை வகுக்கும் வழிமுறை” கையேட்டைப் பூர்த்தி செய்து புதிய இலக்கை வகுத்தீடுங்கள்
- இந்த இலக்கு சாத்தியமா என்பதைச் சரிபார்க்க முக்கியத்துவ, நம்பிக்கை அளவீடுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்
 - மதிப்பெண் 7க்கும் குறைவாக இருந்தால், இலக்கை மாற்றியமைத்தீடுங்கள்

நீங்கள் இப்போதே மாற்றம் செய்வது உங்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியம்?



உங்களால் இந்த மாற்றத்தைச் செய்யமுடியும் என்பதில் எவ்வளவு நம்பிக்கை இருக்கிறது?



எனது இலக்கை வகுக்கும் வழிமுறை

உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கை இலக்கின் எடுத்துக்காட்டு

படிநிலை 1:

உங்களது ஆரம்ப இலக்கை எழுதி வையுங்கள்

நான்...
செயல் 30 நிமிடங்களுக்குத் துரித நடை செல்வேன்
நாள் / நேரம் திங்கள், புதன், வெள்ளிக்கிழமைகளில் இரவு உணவுக்குப் பிறகு இரவு 8 மணிக்கு
இடம் பூங்கா இணைப்பின் நெடுகில்
காலகட்டம் அடுத்த 4 வாரங்களுக்கு
தொடங்கும் தேதி ஜூன் 18 முதல்

படிநிலை 2:

பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணுங்கள்

	உங்களுக்கு எது இடையூறாக இருந்தது?	நான் இதனை எப்படிச் சமாளிக்க முடியும்?
1	வேலையைக் குறித்த நேரத்தில் முடிக்க முடியவில்லை	மதிய உணவு நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யலாம் அல்லது மாலை 5 மணிக்குச் சந்திப்புகள் இல்லாத நாளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்
2	மோசமான பருவநிலை	உள்ளிடத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யலாம்
3	அதிக தெம்பில்லாத நிலை	நான் முன்தினம் இரவில் முன்கூட்டியே தூங்கலாம் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு வார இறுதி நாளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்

படிநிலை 3:

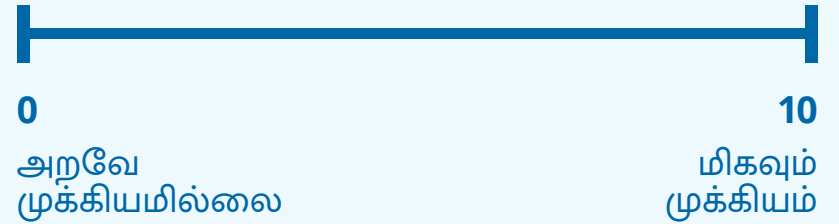
உங்கள் இலக்கைத் திருத்தியமைத்தீடுங்கள்

நான்...
செயல் மதிய உணவு நேரத்தில் உடற்பயிற்சியும் துரித நடையும் செய்யவேண்டும்
நாள் / நேரம் <ul style="list-style-type: none"> திங்கட்கிழமைகளில் மதிய உணவு நேரத்தில் உடற்பயிற்சி புதன்கிழமைகளிலும் சனிக்கிழமைகளிலும் துரித நடை
இடம் அலுவலகத்தின் உடற்பயிற்சிக் கூடம், பூங்கா இணைப்பு
காலகட்டம் மேலும் 4 வாரங்கள்
தொடங்கும் தேதி ஜூன் 18 முதல்

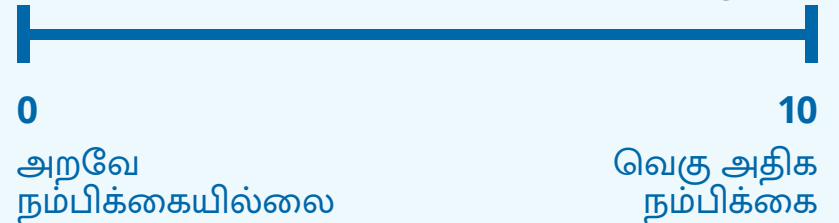
எனது இலக்கை நிறைவேற்றும் வழிமுறை

- உங்கள் இலக்கை அடைவதில் தடங்கல்கள் இருந்தால் “எனது இலக்கை நிறைவேற்றும் வழிமுறை” கையேட்டைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்
- திருத்தியமைக்கப்பட்ட இலக்கு சாத்தியமா என்பதைச் சரிபார்க்க முக்கியத்துவ, நம்பிக்கை அளவீடுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்
 - மதிப்பெண் 7க்கும் குறைவாக இருந்தால், இலக்கை மாற்றியமைத்தீடுங்கள்

நீங்கள் இப்போதே மாற்றம் செய்வது உங்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியம்?



உங்களால் இந்த மாற்றத்தைச் செய்யமுடியும் என்பதில் எவ்வளவு நம்பிக்கை இருக்கிறது?



**பாரம்பரிய நெற்றும்
துணை லுத்துடேம்**



பாரம்பரிய மற்றும் துணை மருத்துவம்

பாரம்பரிய மற்றும் துணை மருத்துவ சிகிச்சைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்



பாரம்பரிய சீன மருத்துவம் மற்றும் குத்துசி மருத்துவம்



ஆயுர்வேதம் போன்ற பாரம்பரிய மருந்துகள்



மூலிகை மருந்துகள் மற்றும் ஊட்ட மருந்துகள்

நான் பாரம்பரிய மற்றும் துணை மருத்துவ சிகிச்சைகள் பெற்றுவந்தால் என்ன செய்யவேண்டும்



உங்கள் மருத்துவர் வேறுவிதமாகக் கூறினாலொழிய, **மேற்கத்திய மருந்தைத் தொடருங்கள்**



மூலிகை மருந்துகளை அல்லது ஊட்ட மருந்துகளை உட்கொள்வதற்கு முன்பாகப் **பாரம்பரிய மருத்துவரிடம் அல்லது துணை மருத்துவ சிகிச்சையாளரிடம் ஆலோசனை** நாடுங்கள்



உங்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட ஆலோசனையின்படி **உங்களது இரத்தச் சர்க்கரை அளவைத் தொடர்ந்து கண்காணித்தீடுங்கள்**

பாரம்பரிய மற்றும் துணை மருத்துவம் நான் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை

பாரம்பரிய மற்றும் துணை மருத்துவம்

சிங்கப்பூரில், பாரம்பரிய மருத்துவம் என்பது பாரம்பரிய சீன மருத்துவம், பாரம்பரிய மலாய் மருத்துவம், பாரம்பரிய இந்திய மருத்துவம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது. துணை மருத்துவ சிகிச்சை என்பது வழக்கமான சிகிச்சைகள் அல்லாத மற்ற எல்லா வகையான சிகிச்சைகளையும் குறிக்கிறது. வர்ம மருத்துவம், வன்மப்பிடிப்பு சிகிச்சை, நறுமருந்து சிகிச்சை ஆகியன இதற்கான எடுத்துக்காட்டுகளில் உள்ளடங்கும்.

நீரிழிவு நோய்க்குப் பாரம்பரிய மற்றும் துணை மருத்துவ சிகிச்சைகள் எந்தளவுக்குப் பலனளிக்கும் என்பது பற்றியும், இந்த வகை சிகிச்சைகளினால் நேரக்கூடிய சிக்கல்கள் பற்றியும் போதுமான அல்லது திட்டவட்டான அறிவியல் ஆய்வுகள் செய்யப்படவில்லை

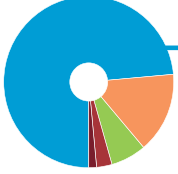
சிங்கப்பூரில் பாரம்பரிய சீன மருத்துவர்களுக்கு மட்டுமே உரிமம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது

பாரம்பரிய சீன மருத்துவர்களின் பட்டியல்
www.tcm.gov.sg



நிதிநிலை

உங்களது வெளிநோயாளி மருத்துவக் கட்டணத்திற்குக் கிடைக்கக்கூடிய உதவி



அரசாங்க
நிதியுதவிகள்

உங்கள் கட்டணத்தை அரசாங்க நிதியுதவிகளுடன் முதலில் ஈடுசெய்யுங்கள்

எ.கா. பொது நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி சிகிச்சையகங்களிலும் பலதுறை மருந்தகங்களிலும் கிடைக்கும் அரசாங்க நிதியுதவிகள், சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (சாஸ்), முன்னோடித் தலைமுறை மற்றும் மெர்டேக்கா தலைமுறைக்கான வெளிநோயாளி நிதியுதவிகள்



பிறகு, கிடைக்குமாயின், **ஊழியர் அனுசூலங்களை அல்லது தனியார் மருத்துவக் காப்புறுதியைப் பயன்படுத்தி உங்கள் கட்டணத்தை மேலும் குறைத்திடுங்கள்**



அதன்பின்னர், **நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின்மூலம் உங்கள் மெடிசேவ் சேமிப்பைப் பயன்படுத்தி ரொக்கமாகச் செலுத்தவேண்டிய கட்டணத்தைக் குறைக்கலாம்**



மேற்காணும் உதவிகளுடன் கட்டணத்தைக் கழித்த பிறகும், நீங்கள் **எஞ்சியுள்ள கட்டணத்தை ரொக்கமாகச் செலுத்த வேண்டியிருக்கலாம்**

உங்களது வெளிநோயாளி கட்டணத்திற்குக் கிடைக்கக்கூடிய உதவி

1. அரசாங்க நிதியுதவிகள்

பொது மருத்துவமனைகளின் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி சிகிச்சையகங்கள், பலதுறை மருந்தகங்கள், சாஸ் திட்ட பொது மருத்துவர்கள் ஆகிய இடங்களில் கிடைக்கும்

- மேலும் விவரமறிய அரசாங்க நிதியுதவி பக்கங்களைப் பாருங்கள்

2. ஊழியர் அணுகுலங்கள் / தனியார் மருத்துவக் காப்புறுதிகள்

3. மெடிசேவ் / நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டம்


மேலும் விவரமறிய மெடிசேவ் பக்கங்களைப் பாருங்கள்

4. 4. ரொக்கமாகச் செலுத்தும் தொகை


அரசாங்க நிதியுதவிகள், கிடைக்கக்கூடிய ஊழியர் அணுகுலங்கள், தனியார் மருத்துவக் காப்புறுதிகள் ஆகியவற்றையும், மெடிசேவ் கணக்கிலிருந்து நோயாளி கழிக்க விரும்பும் தொகையையும் கழித்தபிறகு இந்தத் தொகை நிர்ணயிக்கப்படுகிறது

மானியம் பெறும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி சிகிச்சையகங்களிலும் பலதுறை மருந்தகங்களிலும் கிடைக்கும் அரசாங்க நிதியுதவிகள்

வருமானமுள்ள குடும்பங்கள்

குடும்பத்தின் சராசரி தனிநபர் மாத வருமானம்	மானியம் பெறும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களில் நிதியுதவி ^		பலதுறை மருந்தகங்களில் நிதியுதவி	 முன்னோடி / மெர்டேக்கா தலைமுறைகளுக்குக் கூடுதல் நிதியுதவி
	நிதியுதவியுள்ள சேவைகள்	நிதியுதவியுள்ள மருந்துகள்	பெரியவர்களுக்கான நிதியுதவியுள்ள மருந்துகள்*	
\$1,200 மற்றும் அதற்கும் குறைவு	70%	75%	75%	முன்னோடித் தலைமுறை: எஞ்சியுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதலாக 50% தள்ளுபடி மெர்டேக்கா தலைமுறை: எஞ்சியுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதலாக 25% தள்ளுபடி
\$1,201 முதல் \$2,000	60%			
\$2,000க்கு மேல் / கணிக்கப்படவில்லை	50%	50%	50%	

வருமானம் இல்லாத குடும்பங்கள்

வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு#	மானியம் பெறும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களில் நிதியுதவி ^		பலதுறை மருந்தகங்களில் நிதியுதவி	 முன்னோடி / மெர்டேக்கா தலைமுறைகளுக்குக் கூடுதல் நிதியுதவி
	நிதியுதவியுள்ள சேவைகள்	நிதியுதவியுள்ள மருந்துகள்	பெரியவர்களுக்கான நிதியுதவியுள்ள மருந்துகள்*	
\$13,000 மற்றும் அதற்கும் குறைவு	70%	75%	75%	முன்னோடித் தலைமுறை: எஞ்சியுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதலாக 50% தள்ளுபடி மெர்டேக்கா தலைமுறை: எஞ்சியுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதலாக 25% தள்ளுபடி
\$13,001 முதல் \$21,000	60%			
\$21,000க்கு மேல்/ கணிக்கப்படவில்லை	50%	50%	50%	

மானியம் பெறும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி சிகிச்சையகங்களிலும் பலதுறை மருந்தகங்களிலும் கிடைக்கும் அரசாங்க நிதியுதவிகள்

^ பொது மருத்துவமனைகளின் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களில் நிதியுதவிகள் பெறுவதற்கு முன்பாக, நீங்கள் முதலில் சாஸ் மருந்தகத்தில் அல்லது பலதுறை மருந்தகத்தில் கணிக்கப்பட்டு, பரிந்துரைக்கப்படவேண்டும். நீங்கள் தகுதிபெற்றால், நிதியுதவி பெறும் நோயாளியாக நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகத்திற்கு மருத்துவர் உங்களைப் பரிந்துரைப்பார்.

* சிறுவர்களும் (18 வயது அல்லது அதைவிடக் குறைவு) முதியோரும் (65 வயது அல்லது அதைவிட அதிகம்) ஏற்கனவே பலதுறை மருந்தகங்களில் மானியமுள்ள மருந்துகளுக்கு 75% நிதியுதவி பெறுகிறார்கள்.

உங்கள் வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு என்பது, அந்த வீட்டை வாடகைக்கு விட்டால் ஓராண்டில் கிடைக்கக்கூடிய உத்தேச வாடகையாகும்

சாஸ் பொது மருந்தகங்களில் அரசாங்க நிதியுதவிகள்

1 நவம்பர் 2019 முதல்

					
	ஒவ்வொரு நபருக்கான மாதாந்தர குடும்ப வருமானம் \$2,000 க்கு மேல்	ஒவ்வொரு நபருக்கான மாதாந்தர குடும்ப வருமானம் \$1,201 முதல் \$2,000	PCHI* ≤ \$1,200	மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் அனைவருக்கும், வருமானம் அல்லது வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், சாஸ் அனுசூலங்கள் வழங்கப்படும்	முன்னோடிகள் அனைவருக்கும், வருமானம் அல்லது வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், சாஸ் அனுசூலங்கள் வழங்கப்படும்
	வருமானம் எதுவும் இல்லாத குடும்பங்களுக்கு \$21,000 க்கு மேலான ஆண்டு மதிப்பு	வருமானம் எதுவும் இல்லாத குடும்பங்களுக்கு \$13,000 முதல் \$21,000 வரையிலான ஆண்டு மதிப்பு	வருமானம் எதுவும் இல்லாத குடும்பங்களுக்கு \$13,000 மற்றும் அதற்கும் குறைவான ஆண்டு மதிப்பு		
சாதாரண நோய்கள்	-	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$10 வரையிலான கட்டணச்சலுகை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$18.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$23.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$28.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை
சிக்கலற்ற நாட்பட்ட நோய்கள்	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$28 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$112	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$200	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$80 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$320	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$85 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$340	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$90 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$360
சிக்கலான நாட்பட்ட நோய்கள்	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$40 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$160	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$80 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$320	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$125 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$500	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$130 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$520	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$135 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$540
பல் சிகிச்சை	-	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$50 முதல் \$170.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை (செயற்கைப் பல்வரிசை, பற்சிகரம், பல்வேர்க்குழி சிகிச்சை ஆகியவற்றுக்கு மட்டுமே)	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$11 முதல் \$256.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை (சிகிச்சையைப் பொறுத்து)	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$16 முதல் \$261.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை (சிகிச்சையைப் பொறுத்து)	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$21 முதல் \$266.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை (சிகிச்சையைப் பொறுத்து)
வாழ்நாளாளுக்கான பரிசோதனையின் கீழ் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பரிசோதனை	தேவையென்றால், வாழ்நாளாளுக்கான பரிசோதனையின் அழைப்புக் கடிதத்துடன், பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனை(கள்) மற்றும் பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் ஆலோசனைக்கு, நிலையான கட்டணம் \$5	தேவையென்றால், வாழ்நாளாளுக்கான பரிசோதனையின் அழைப்புக் கடிதத்துடன், பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனை(கள்) மற்றும் பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் ஆலோசனைக்கு, நிலையான கட்டணம் \$2.		தேவையென்றால், வாழ்நாளாளுக்கான பரிசோதனையின் அழைப்புக் கடிதத்துடன், பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனை(கள்) மற்றும் பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் ஆலோசனைக்கு, நிலையான கட்டணம் \$2.	தேவையென்றால், வாழ்நாளாளுக்கான பரிசோதனையின் அழைப்புக் கடிதத்துடன், பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனை(கள்) மற்றும் பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் ஆலோசனை இலவசம்



சாஸ் பொது மருந்தகங்களில் அரசாங்க நிதியுதவிகள்

முன்னோடித் தலைமுறையினராகத் தகுதிபெறுவோர்

- முன்னோடித் தலைமுறையினராகத் தகுதிபெறுவோர்
- 31 டிசம்பர் 1949 அன்று அல்லது அதற்கு முன்பாகப் பிறந்தவர்
- 31 டிசம்பர் 1986 தேதிக்குள் குடியரிமை பெற்றவர்

மெர்டேக்கா தலைமுறையினராகத் தகுதிபெறுவோர்

- 1 ஜனவரி 1950 தேதிக்கும் 31 டிசம்பர் 1959 தேதிக்கும் இடையில் பிறந்தவர்; மற்றும்
- 31 டிசம்பர் 1996 அன்று அல்லது அதற்கு முன்பாகக் குடியரிமை பெற்றவர்

அல்லது

- 31 டிசம்பர் 1949 அன்று அல்லது அதற்கு முன்பாகப் பிறந்தவர்; மற்றும்
- 31 டிசம்பர் 1996 அன்று அல்லது அதற்கு முன்பாகக் குடியரிமை பெற்றவர்; மற்றும்
- முன்னோடித் தலைமுறையினருக்கான உதவித்தொகுப்பைப் பெறாதவர்

வருகைக்கான காரணம்

சாதாரண நோய்கள்

- 2020ஆம் ஆண்டு முதல், எல்லா சாஸ் மருந்தகங்களிலும், ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஒவ்வொரு நாள் காட்டி ஆண்டிலும் சாதாரண நோய்களுக்காக அதிகபட்சம் 24 வருகைகள் வரை மட்டுமே

சிக்கலற்றது

- “சிக்கலற்றது” என்பது ஒரே ஒரு நாட்பட்ட நோய்க்காக வருகையளிப்பதைக் குறிக்கிறது

சிக்கலானது

- “சிக்கலானது” என்பது பற்பல நாட்பட்ட நோய்களுக்காக, அல்லது பல்வேறு சிக்கல்கள் உள்ள ஒரே ஒரு நாட்பட்ட நோய்க்காக வருகையளிப்பதைக் குறிக்கிறது

நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின்கீழ் இடம்பெறும் நாட்பட்ட நோய்களின் பட்டியலை மெடிசேவ் பக்கங்களில் காணலாம்

வாழ்நாளாளுக்கான பரிசோதனை

- பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பரிசோதனை என்பது நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்தக்கொழுப்பு, பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய், கருக்குழாய்வாய் புற்றுநோய் ஆகியவற்றுக்கான பரிசோதனைகளைக் குறிக்கிறது

வெளிநோயாளி கட்டணங்களுக்கு மெடிசேவ்



நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டம்

- குறிப்பிட்ட நாட்பட்ட நோய்கள்
- 15% இணைக் கட்டணம் அவசியம்
- மெடிசேவ்500 திட்டத்தின் ஒரு பகுதி, அதாவது ஆண்டுக்கு அதிகபட்சம் \$500
 - நோயாளிகள் தங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களின் கணக்குகளைப் பயன்படுத்தலாம் (அதாவது, வாழ்க்கைத்துணை, பெற்றோர், பிள்ளைகள்)
 - சிங்கப்பூர் குடியரிமை / நிரந்தரவாசத் தகுதி உள்ள நோயாளிகள், பேரப்பிள்ளைகளின் அல்லது உடன்பிறப்புகளின் மெடிசேவ் கணக்கைப் பயன்படுத்தலாம்

நீக்குப்போக்கான மெடிசேவ் திட்டம்

- 60 வயதும் அதற்கு மேலான வயதுமுள்ள நோயாளிகளுக்கானது
- நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின்கீழ் தேவைப்படும் 15% இணைக் கட்டணத்தைச் செலுத்த பயன்படுத்தலாம்
- ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஒவ்வொரு ஆண்டுக்கும் அதிகபட்சம் \$200 வரை
 - நோயாளி தனது சொந்தக் கணக்கையும் வாழ்க்கைத்துணையின் கணக்கையும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால், வாழ்க்கைத்துணையும் 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேலான வயதுடையவராக இருக்கவேண்டும்

வெளிநோயாளி கட்டணங்களுக்கு மெடிசேவ்

மெடிசேவ்

- தேசிய மருத்துவச் சேமிப்புத் திட்டம்
- தனது அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களது மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கும் செலவு, பகல்நேர அறுவை சிகிச்சை, குறிப்பிட்ட சில வெளிநோயாளி செலவுகள் ஆகியவற்றைச் செலுத்த உதவும்

மெடிசேவ்500

- வெளிநோயாளி பராமரிப்புக்கான திட்டம்

நீக்குப்போக்கான மெடிசேவ் திட்டம்

- பொது மருத்துவமனைகளின் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்கள், தேசிய நிபுணத்துவ சிகிச்சை நிலையங்கள், பலதுறை மருந்தகங்கள், பங்குபெறும் சமூக சுகாதார உதவித் திட்ட (சாஸ்) பொது மருந்தகங்கள் ஆகியவற்றில் பயன்படுத்தலாம்

நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டம்

வெளிநோயாளி சிகிச்சைக்கான 20 உடல்நலப் பிரச்சனைகள்

- நீரிழிவு நோய் (நீரிழிவு நோய்க்கான முந்தைய நிலை உட்பட)
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- இரத்தக்கொழுப்பு குறைபாடுகள்
- பக்கவாதம்
- ஆஸ்த்மா
- நாட்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய்
- மூளை முரண் நோய்
- ஆழ்ந்த மனச்சோர்வு
- இருமனக் குழப்பம்
- முதுமைக்கால மறதி நோய்
- எலும்பு தேய்வு நோய்
- தீங்கற்ற ஆண்சுரப்பி மிகைவளர்ச்சி (BPH)
- மனத்தவிப்பு நோய்
- பார்கின்சன்ஸ் நோய்
- நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் (நெப்ரோசிஸ்/ நெப்ரிடிஸ்)
- வலிப்பு நோய்
- மூட்டழற்சி
- தடிப்புத் தோல் அழற்சி
- வாத மூட்டழற்சி
- இதய நோய்

நோயாளிகள் நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பாக

- பட்டியலிடப்பட்ட நாட்பட்ட நோய்களில் ஒன்று அவர்களுக்கு இருப்பதாக மருத்துவர் சான்றளிக்க வேண்டும்
- மெடிசேவ் அதிகாரமளிப்புப் படிவத்தில் கையொப்பமிடவேண்டும்



நன்றியுரை

நன்றியுரை

சுயப் பராமரிப்புக்காக நோயாளிக்குச் சக்தியளிக்கும் பணிக் குழு

தலைவர்

Dr Eric Khoo (NUH)

ஆலோசகர்கள்

Assoc Prof Sum Chee Fang (AdMC/KTPH)

Prof Tai E Shyong (NUHS)

உறுப்பினர்கள்

Dr Anthony Chao (Boon Lay Clinic & Surgery)

Mr Arumugam Ardhanari (Patient)

Ms Chee Ching Yee (SHP)

Ms Christine Chern (NHGP)

Ms Fidlya Binte Kamsani (Caregiver)

Dr Kalpana Bhaskaran (DS)

Dr Agnes Koong Ying Leng (SHP)

Ms Julia Lee (TOUCH Diabetes)

Ms Lim Poh Choo Patsy (SHP)

Dr Low Kang Yih (NHGP)

Ms Ng Soh Mui (NUP)

Dr Jonathan Pang (Frontier PCN)

Ms Christina Tan (Patient)

Dr David Tan Hsien Yung (NUP)

Ms Brenda Tan Yue Lin (HPB)

Mr SB Viknesan (NAMS/IMH)

Dr Wong Mei Yin (NHGP)

Mr Yong Ming Fung (AIC)

சமூக ஆதரவு ஆலோசகர்

Ms Julie Seow (formerly Life Coach at TOUCH Diabetes)

நன்றியுரை

நிபுணத்துவக் குழுக்கள்

சிங்கப்பூர் நீரிழிவு நோய்
கல்வியாளர்கள் சங்கம் (ADES)

Ms Lim Pei Kwee (KKH)

குடும்ப மருத்துவர்கள் கல்லூரி
(CFPS)

Dr Ng Lee Beng (SGH)

சிங்கப்பூர் மருந்தாளமை
சங்கம் (PSS)

Ms Irene Quay Siew Ching (KKH)
Ms Debra Chan (TTSH)
Ms Lim Kae Shin (KKH)
Ms Lim Shu Fang (TTSH)

சிங்கப்பூர் பாதப் பராமரிப்புச்
சங்கம் (PAS)

Ms Heng Li Wen Marabelle (SGH)

சிங்கப்பூர் ஊட்டச்சத்து,
உணவுமுறை சங்கம் (SNDA)

Ms Ong Li Jiuen (CGH)
Mr Chad Han (NUH)
Ms Izabela Kerne (Advanced Laparoscopic Surgery)
Ms Koh Pei Ling (AdMC/ KTPH)
Ms Loh Win Nie (CGH)

சிங்கப்பூர் உடலியக்கப் பயிற்சி
சிகிச்சை சங்கம் (SPA)

Mr Muhammad Jazimin Bin Haron (KTPH)
Ms Junisha Binte Jumala (CGH)
Dr Cindy Ng Li Whye (SGH)
Ms Soh Seok Chin Cindy (NHGP)
Ms Virginia Tai (SHF)

ஸ்போர்ட் சிங்கப்பூர், கலாசார,
சமூக, இளையர் அமைச்சு
(MCCY)

Mr Kenneth McGeough (Sport Singapore)
Mr Aw Boon Wei (Sport Singapore)

நீரிழிவு நோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தின் ஒரு முனைப்பு



பங்களிப்பாளர்கள்



குழுமப் பங்களிப்பாளர்கள்



உங்களுக்காக வழங்குவோர்



ஆரோக்கியமான உணவுமுறை

எனது ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு

தெரிவுகள்



தோல்நீக்கிய கோழி மார்பு



மீன்



தவ்வு



கொண்டைக்கடலை

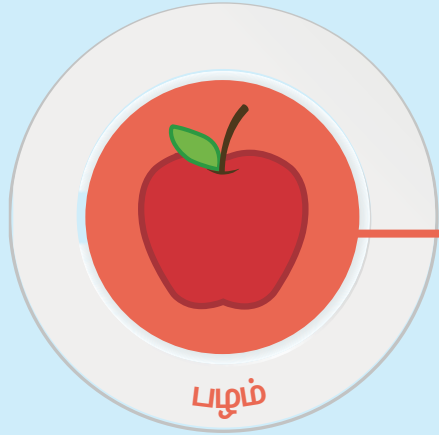
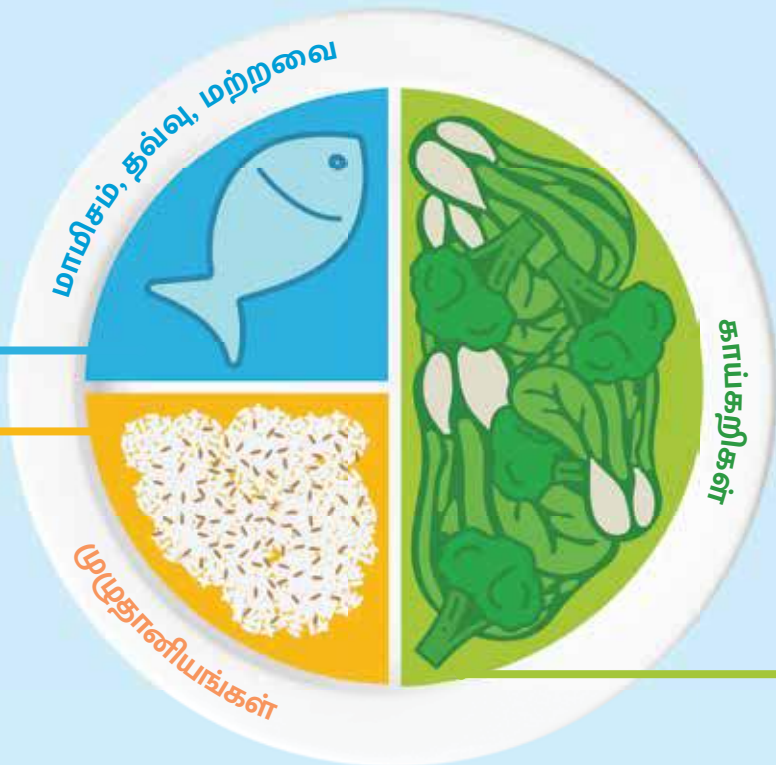
தெரிவுகள்



நடுத்தர ஆப்பிள்



சிறிய பேரிக்காய்



தினமும் 2 பரிமாறல் பழம் சாப்பிடுங்கள். பழங்களை உணவுடன் அல்லது உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் சாப்பிடலாம்

உணவுத்தட்டின் அளவு: 23 முதல் 25 சென்டிமீட்டர் குறுக்களவு

தெரிவுகள்: முழுதானியங்கள்



பழுப்பரிசி



டாங் ஹூன்



உருளைக்கிழங்கு



சோளம்

தெரிவுகள்: மாவுச்சத்துள்ள காய்கறிகள்

தெரிவுகள்



புரொக்கலி



சாப் சாய்



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

நான் ஆரோக்கியமான, சுவையான உணவு வகைகளைச் சமைப்பது எப்படி?

ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகள்



பிரட்டல்



நீரில் அல்லது நீராவியில் அவித்தல்



வாட்டுதல் அல்லது பேக் செய்தல்



உப்பைக் குறைத்து, இயற்கையான சுவையூட்டிகளைப் பயன்படுத்துங்கள் (எ.கா. மூலிகைகள் மற்றும் சுவைப்பொருட்கள்)



ஆரோக்கியமான சமையல் எண்ணெயைத் தேர்ந்தெடுங்கள் (எ.கா. சூரியகாந்தி, ஆலிவ் அல்லது கனோலா எண்ணெய்)



சமைப்பதற்கு முன்பாக, கண்ணுக்குத் தெரியும் கொழுப்பு அனைத்தையும் நீக்கிவிடுங்கள்

விழாக்களிலும் கொண்டாட்டங்களிலும் நான் எப்படி தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாக உண்பது?



உணவு வகைகளை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்



ஆரோக்கியமான பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்



அளவோடு சாப்பிடுங்கள்



கூடுமானவரை மதுபானத்தைத் தவிர்த்திடுங்கள்



மருந்துகளை உரிய நேரத்தில் உட்கொள்ளுங்கள், இன்சலினையும் தவறாமல் போட்டுக்கொள்ளுங்கள்

உடல் செயல்பாட்டுக் கையேடுகள்

A. நடமாடும் ஆற்றல்

எனக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகள் எவை?

தனிநபர்கள் தங்களது நடமாட்ட ஆற்றல், சுறுசுறுப்பு நிலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உடலியல் நடவடிக்கையை அதிகரிப்பதற்கான வழிகாட்டியாகப் பயன்படும் வகையில் இந்தப் பரிசோதனை தொகுப்பு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொருவருக்கும் பொருத்தமான கையேடுகளை அடையாளம் காண படிநிலைகள் 1 முதல் 3 வரை பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

நோயாளி சக்கரநாற்காலி பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், படிநிலை 1ஐ தவிர்த்துவிட்டு, நேராகப் படிநிலை 2க்குச் செல்லவும்

படிநிலை 1: நடமாடும் ஆற்றலை உறுதிப்படுத்துங்கள்		
1. நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும்போது, உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தாமல் சொந்தமாக எழுந்து நிற்பதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை
2. நீங்கள் இடையில் ஓய்வெடுக்காமலும் கைத்தடிகள் பயன்படுத்தாமலும் சுமார் ஒரு பேருந்து நிறுத்தத்தின் தூரம் (சுமார் 400 மீட்டர்) சொந்தமாக நடந்து செல்வதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை
3. நீங்கள் கைப்பிடிக்களை அல்லது கைத்தடிகளைப் பயன்படுத்தாமலும், இடையில் ஓய்வெடுக்காமலும் சொந்தமாக 10 படிகள் மேலே ஏறிச் செல்வதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை
4. நீங்கள் அறைகலன்களை அல்லது மற்ற உதவிக்கருவிகளைப் பயன்படுத்தாமல் தரையிலிருந்து சொந்தமாக எழுந்திருப்பதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை

படிநிலை 2: சுறுசுறுப்பான செயல்பாட்டின் அளவை உறுதிப்படுத்துங்கள்	
1. சுறுசுறுப்பற்ற நிலை	எப்போதாவது உடற்பயிற்சி செய்பவர்
2. ஓரளவு சுறுசுறுப்பான நிலை - கொஞ்சம் உடற்பயிற்சி செய்பவர்	கடந்த மூன்று மாதங்களாக வாரந்தோறும் 3 முறை, தலா 30 நிமிடங்களுக்கு, நடுத்தர தீவிரமான உடற்பயிற்சிக்கும் குறைவாக (பேசமுடியும் ஆனால் பாடமுடியாது) செய்பவர்
3. சுறுசுறுப்பான நிலை - உடற்பயிற்சியை வழக்கப்படுத்திக் கொண்டவர்	கடந்த மூன்று மாதங்களாக வாரந்தோறும் 3 முறை, தலா 30 நிமிடங்களுக்கு, நடுத்தரம் (பேசமுடியும் ஆனால் பாடமுடியாது) முதல் தீவிரமான (சில சொற்கள் மட்டுமே பேசமுடியும்) உடற்பயிற்சி செய்பவர்

படிநிலை 3: பொருத்தமான கையேடுகளைப் பெறுங்கள்			
	முழு நடமாடும் ஆற்றல்	குறைவான நடமாடும் ஆற்றல்	சக்கரநாற்காலி பயன்படுத்துவோர்
சுறுசுறுப்பற்ற நிலை	1A	1B	1C
ஓரளவு சுறுசுறுப்பான நிலை	2A	2B	2C
சுறுசுறுப்பான நிலை	3A	3B	3C

நீங்கள் எத்தனை முறை “ஆமாம்” என பதில் அளித்தீர்கள் என்பதை எண்ணுங்கள்

முழு நடமாடும் ஆற்றல்
0 அல்லது 1 “ஆமாம்”

குறைவான நடமாடும் ஆற்றல்
2 அல்லது அதிக “ஆமாம்”

தினமும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்குங்கள்

நீங்கள் உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, ஆரம்பத்தில் சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்கினாலும்கூட, உங்கள் ஆரோக்கியம் பல வழிகளிலும் மேம்படும்.

ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அந்த இலக்கை அடைந்தவுடன், அடுத்த இலக்குக்கு முன்னேறிச் செல்லுங்கள்...இப்படியே விடாமல் முயற்சி செய்யுங்கள்!



தினமும் குறைந்தது 10,000 காலடிகள் எடுத்து வையுங்கள்

உங்களது அன்றாடக் காலடிகளின் எண்ணிக்கையைப் படிப்படியாகக் கூட்டுங்கள். நீங்கள் தினமும் எத்தனை காலடிகள் நடக்கிறீர்கள் என்பதைக் கணக்கிட காலடி கணிப்பானை (பெடொமீட்டர்) பயன்படுத்தலாம் அல்லது அதற்கான ஒரு செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யலாம்.

நான்

- பெரும்பாலான நாட்களில் 3,000 காலடிகளை அடைய விரும்புகிறேன்
- பெரும்பாலான நாட்களில் 5,000 காலடிகளை அடைய விரும்புகிறேன்
- பெரும்பாலான நாட்களில் 10,000 காலடிகளை அடைய விரும்புகிறேன்



படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

உங்கள் செயல்பாட்டு அளவை உயர்த்த சிரமப்படுகிறீர்களா? மின்படிகள் அல்லது மின்தூக்கிக்குப் பதிலாகப் படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்தி உடலுறுதி பெறுங்கள்.

நான்

- சாத்தியப்படும் போதெல்லாம் படிக்கட்டுகளில் அல்லது மின்படிகளில் ஏறிச்செல்ல விரும்புகிறேன்
- தினமும் 1 அல்லது 2 மாடிகள் ஏற விரும்புகிறேன்
- தாக்குப்பிடிக்க முடியமானால் தினமும் குறைந்தது 3 முதல் 4 மாடிகள் ஏறிச்செல்ல விரும்புகிறேன்
- பெரும்பாலான நாட்களில் 10,000 காலடிகள் எடுத்துவைக்க விரும்புகிறேன்



உட்கார்ந்திருக்கும் நேரத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்

ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேலாகத் தொடர்ந்து உட்கார்ந்திருக்காமல் இடையிடையில் நடமாடுங்கள்.

நான்

- ஒரு மணிநேரம் உட்கார்ந்திருந்த பிறகு என் கைகளையும் கால்களையும் நீட்டிமடக்க விரும்புகிறேன்
- ஒரு மணிநேரம் உட்கார்ந்திருந்த பிறகு ஒரு நிமிடத்திற்கு எழுந்து நின்று நடக்க விரும்புகிறேன்

⚠ உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- நீங்கள் மேலும் தீவிரமான உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

உடற்பயிற்சி மூலம் ஆக அதிக பலனடைவது எப்படி

இங்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள உடற்பயிற்சிகளைக் கவனமாகப் பின்பற்றுங்கள். அதிகபட்ச ஆரோக்கிய நன்மைகளை அடைய, நீங்கள் எரோபிக் பயிற்சி, வலுவூட்டும் பயிற்சி, அசைவியக்கப் பயிற்சி ஆகியவற்றைச் செய்யவேண்டும்.

ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அந்த இலக்கை அடைந்தவுடன், அடுத்த இலக்குக்கு முன்னேறிச் செல்லுங்கள்...இப்படியே விடாமல் முயற்சி செய்யுங்கள்!

1. எரோபிக் பயிற்சிகள்

இந்தப் பயிற்சி உங்களது உடல் சக்தியை மேம்படுத்துவதால், நடக்கும்போது, பேருந்தை நோக்கி ஓடும்போது அல்லது பிள்ளைகளுடன் விளையாடும்போது அதிக மூச்சுத்திணறல் ஏற்படாது. தொடக்கமாக வாரத்தில் 2 முதல் 3 நாட்களுக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் 15 முதல் 20 நிமிடங்களுக்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். பிறகு, பயிற்சியின் வேகத்தையும் காலகட்டத்தையும் பின்வருமாறு கூட்டுங்கள்.



துரித நடை

நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உங்களால் பேச முடியவேண்டும், ஆனால் பாட முடியாது.

- ஒவ்வொரு வாரமும் 5 நிமிடங்களைச் சேர்த்து முன்னேறிச் செல்லுங்கள். உங்களால் 30 நிமிடங்களுக்குத் துரிதமாக நடக்க முடியும்வரை இவ்வாறு செய்யுங்கள். உங்களால் முடிந்தவரை வேகமாக நடந்திடுங்கள்.



துரித நடையுடன் இடையிடையில் மெதுவோட்டம்

- 30 நிமிடங்களுக்குத் துரிதமாக நடந்திடுங்கள்.

துரித நடையின்போது, 20 விநாடிகளுக்கு மெதுவோட்டம் செய்து, பிறகு மீண்டும் துரிதமாக நடந்திடுங்கள்.



மெதுவோட்டமும் துரித நடையும்

- தொடக்கப்பயிற்சியாக 5 நிமிடங்களுக்கு துரிதமாக நடந்திடுங்கள். உங்களால் தாக்குப்பிடிக்க முடியும்வரை மெதுவோட்டம் செல்லுங்கள். மெதுவோட்டம் செல்லும்போது, இடையிடையில் துரிதமாகவும் நடக்கலாம்.



மெதுவோட்டம்

- இப்போது உங்களால் 30 நிமிடங்களுக்கு மெதுவோட்டம் செல்ல முடியவேண்டும்.

முனைப்புடன் செயல்படுங்கள்! உங்களால் முடிந்தவரை வேகமாக மெதுவோட்டம் செல்லுங்கள்.

நீங்கள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும், உங்களுக்கு நீங்களே சவால்விட்டு, உங்களால் முடிந்தவரை சிறப்பாகச் செய்திடுங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்!

2. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்

இந்தப் பயிற்சிகள் உங்கள் தசையை வலுப்படுத்துவதால், நீங்கள் பொருள்களை எளிதில் தூக்க இயலும். அதோடு, உங்கள் கால்களில் ஏற்படும் சோர்வும் குறையும். **இப்பயிற்சிகளை வாரத்தில் 2 முதல் 3 நாட்களுக்கு செய்திடுங்கள்!**



அரை தோப்புக்கரணம்

ஒரு நாற்காலியின் முன்னால் நில்லுங்கள். உட்காரவிருப்பது போல உங்கள் முழங்கால்களை மடக்குங்கள். உங்கள் பிட்டத்தை கீழே இறக்கும்போது, முழங்கால்களைப் பாத விரல்களுக்குப் பின்னால் வைத்திருங்கள். உங்கள் முதுகை நேராக்கி, சற்றே முன்னால் சாயுங்கள்.

இதனை 10 முறை செய்யுங்கள்.



மாற்றியமைக்கப்பட்ட மேற்தள்ளல் (push up)

முழங்கால்கள் தரையில் இருக்க, கைகளைத் தூரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகை நேராக்கி, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலைக் கீழே இறக்குங்கள். பிறகு மேலே தள்ளுங்கள். முதுகை வளைக்காதீர்கள்.

ஒவ்வொரு வாரமும் கூடுதலாக 5 முறை செய்யுங்கள்!



மேற்தள்ளல்

முழங்கால்கள் தரைக்கு மேலே நேராக இருக்க, கைகளைத் தூரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகை நேராக்கி, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலைக் கீழே இறக்குங்கள். பிறகு மேலே தள்ளுங்கள். முதுகை வளைக்காதீர்கள்.

ஒவ்வொரு வாரமும் கூடுதலாக 5 முறை செய்யுங்கள்!

3. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)

எல்லா நடவடிக்கைகளுக்கும் அசைவியக்கம் முக்கியம். விரித்தல் பயிற்சிகளைத் தினமும், எந்த நேரத்திலும், வேலையிடத்திலும் கூட செய்திடலாம்! ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும், 20 விநாடிகள் விரித்தலை விடாமல் நிலைநாட்டி, 3 முதல் 5 முறை மறுபடியும் செய்திடுங்கள்.



நெஞ்சை விரித்தல்

உங்கள் உள்ளங்கையைச் சுவர்மீது வைத்திடுங்கள். உள்ளங்கையை நகர்த்தாமல், மெல்ல சுவரிலிருந்து உடலைச் சுழற்றிச் செல்லுங்கள். மறுபக்கமும் இதேபோல செய்யுங்கள்.



பின்முதுகை விரித்தல்

ஒரு கையை மறுபக்கத்து தோளின்மீது குறுக்குவாக்கில் வையுங்கள். உங்கள் முழங்கையை இழுக்கும்போது உடல் சுழலாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மறுபக்கமும் இதேபோல செய்யுங்கள்.

எல்லா நடவடிக்கைகளுக்கும் அசைவியக்கம் முக்கியம். விரித்தல் பயிற்சிகளைத் தினமும், எந்த நேரத்திலும், வேலையிடத்திலும்கூட செய்திடலாம்! ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும், 20 விநாடிகள் வல்லிழுப்பை விடாமல் நிலைநாட்டி, 3 முதல் 5 முறை மறுபடியும் செய்திடுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்



பாத விரல்களை முன்னோக்கியபடி வைத்திருங்கள்.

ஒரு பாதத்தை ஒரு நாற்காலிமீது வைங்கள். உங்கள் முதுகை நேராக வைத்துக்கொண்டே, மெல்ல முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள்.

இதேபோல மறுபக்கமும் செய்யுங்கள்.



முன் தொடையை விரித்தல்



உங்கள் காலைப் பின்பக்கமாக மடக்குங்கள்.

உங்கள் கையால் பாதத்தை இழுங்கள்.

உங்கள் முன் தொடை விரிவடைவதை உணருங்கள்.

இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள்.



கெண்டைக்கால் பின் தசையை விரித்தல்



சுவரை அல்லது நாற்காலியின் பின்பக்கத்தைப் பயன்படுத்தி இதனைச் செய்திடுங்கள்.

ஒரு காலை நேராகவும் மற்றொரு காலை மடக்கியும் வைத்திருங்கள்.

இரு குதிகால்களும் தரையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

முன்பக்கமாகச் சாய்ந்து, கெண்டைக்கால் பின் தசைகள் விரிவடைவதை உணருங்கள்.

இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள்.

⚠ உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- நீங்கள் மேலும் கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

இன்னும் பல உடற்பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்ள விருப்பமா?

நீங்கள் healthhub.sg இணையத்தளத்திற்குச் சென்று “சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைமுறைக்கான 7 எளிய உடற்பயிற்சிகள்” காணொளியைக் காணலாம்

(<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

கடந்த 3 மாதங்களாக இடைவிடாமல் உடற்பயிற்சி செய்து வருவதற்குப் பாராட்டுக்கள்! இனி வாரந்தோறும் 150 நிமிடங்களுக்கு ஓரளவு தீவிரமான உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்திடுங்கள். நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சிகளையும் உங்கள் முன்னேற்றத்தையும் படிப்படியாக மாற்றுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- சௌகரியமான ஆடையும் பொருத்தமான காலணியும் அணிந்திடுங்கள்
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் பின்பும் பாதங்களில் காயங்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்திடுங்கள்
- போதுமான தண்ணீர் பருகுங்கள்
- உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு வெகுவாகக் குறையக்கூடிய சூழ்நிலைகளுக்காகச் சில ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள் அல்லது சீனி உள்ள மிட்டாய்கள் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- குளுமையான நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- குடும்பத்தோடும் நண்பர்களோடும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

நீங்கள் எரோபிக் பயிற்சி, வலுவூட்டும் பயிற்சி, அசைவியக்கப் பயிற்சி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கவேண்டும்.

ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அந்த இலக்கை அடைந்தவுடன், அடுத்த இலக்குக்கு முன்னேறிச் செல்லுங்கள்...இப்படியே விடாமல் முயற்சி செய்யுங்கள்!

வயது மூத்தவர்களுக்கு, குறிப்பாகக் கீழே விழக்கூடிய அபாயம் உள்ளவர்களுக்கு, சமநிலை உடற்பயிற்சிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. ஆனால், இந்தக் கையேடு நீரிழிவு நோயுள்ள எல்லா வயதினருக்குமானது என்பதால், எரோபிக், வலுவூட்டும், அசைவியக்கப் பயிற்சிகளில் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

1. எரோபிக் பயிற்சிகள்

இப்பயிற்சி உங்களுக்குப் புதியதாக இருந்தால், குறைவான வேகத்தோடு தொடங்குங்கள். நீங்கள் வெவ்வேறு தசைப் பிரிவுகளுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதாலும், உங்கள் உடல் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதற்குச் சற்று கால அவகாசம் தேவை என்பதாலும், படிப்படியாக முன்னேறிச் செல்லுங்கள்.

வெவ்வேறு பயிற்சிகளை மாறுபாடுகளுடன் செய்வது நல்லது. ஏனெனில், வெவ்வேறு தசைகளுக்குப் பயிற்சி அளித்து, அவற்றை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க இது உதவுகிறது! அதோடு, அதிகமான தசைகளைப் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்தும்போது,

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சீராக்கவும் உதவியாக இருக்கும்.

நீச்சல், சைக்கிளோட்டம் போன்ற மாறுபட்ட எரோபிக் பயிற்சிகளைச் செய்து பாருங்கள் அல்லது நெடுந்தூர நடைப் பிரயாணம் செல்லுங்கள்.



2. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்

இந்தப் பயிற்சிகள் உங்கள் தசையை வலுப்படுத்துவதால், நீங்கள் பொருட்களை எளிதில் தூக்க இயலும். அதோடு, உங்கள் கால்களில் ஏற்படும் சோர்வும் குறையும். இப்பயிற்சிகளை வாரத்தில் 2 முதல் 3 நாட்களுக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் 10 முதல் 30 முறை செய்திடுங்கள்!

மேலுடல் பயிற்சிகள்



முன்னும் பின்னும் தவமுதல்

கைகளையும் முழங்கால்களையும் தரைமீது வைத்திருங்கள்.

முதலில் முன்பக்கமும், பிறகு பின்பக்கமும் தவமுதல்.

முன்பக்கம் 20 அடிகள் எடுத்துவைத்து, பிறகு அதே எண்ணிக்கையில் பின்பக்கமாகச் செல்லுங்கள்.



மேற்தள்ளல் நிலையில் கைகளை மாற்றுதல்

முழங்கால்கள் தரையில் இருக்க, கைகளைத் தூரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகை வளைக்காதீர்கள்.

உள்ளங்கையால் எதிர்பக்கத் தோளைத் தட்டுங்கள்.



மாற்றியமைக்கப்பட்ட மேற்தள்ளல்

முழங்கால்கள் தரையில் இருக்க, கைகளைத் தூரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகை நேராக்கி, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலைக் கீழே இறக்குங்கள். பிறகு மேலே தள்ளுங்கள். முதுகை வளைக்காதீர்கள்.



மேற்தள்ளல்

முழங்கால்கள் தரைக்கு மேலே நேராக இருக்க, கைகளைத் தூரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகை நேராக்கி, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலைக் கீழே இறக்குங்கள். பிறகு மேலே தள்ளுங்கள். முதுகை வளைக்காதீர்கள்.



கீழுடல் பயிற்சிகள்



தோப்புக்கரணம்

- தோள்களின் அகலத்திற்குப் பாதங்களைத் தூரமாக வைத்துக்கொண்டு நில்லுங்கள்.
நீங்கள் உட்காரவிருப்பதுபோல உடலின் மேற்பகுதியை இறக்குங்கள். பிறகு மீண்டும் எழுந்திடுங்கள். **தொடக்கமாக வாரத்தில் 2 முதல் 3 முறை, ஒவ்வொரு முறையும் 10 தடவை செய்திடுங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் கூடுதலாக 5 முறை செய்யுங்கள்!**



முன்தள்ளல்

- தோள்களின் அகலத்திற்குப் பாதங்களைத் தூரமாக வைத்துக்கொண்டு நில்லுங்கள்.
முன்னால் ஓர் அடி எடுத்துவைத்து, இரு முழங்கால்களையும் மடக்குங்கள். கால்களை மாற்றுங்கள்.
தொடக்கமாக, வாரத்தில் 2 முதல் 3 முறை, ஒவ்வொரு முறையும் 10 முறை செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் கூடுதலாக 5 முறை செய்யுங்கள்!

3. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)

எல்லா நடவடிக்கைகளுக்கும் அசைவியக்கம் முக்கியம். விரித்தல் பயிற்சிகளைத் தினமும், எந்த நேரத்திலும், வேலையிடத்திலும் கூட செய்திடலாம்! ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும், 20 முதல் 30 விநாடிகள் விரித்தலை விடாமல் நிலைநாட்டி, 3 முதல் 5 முறை மறுபடியும் செய்திடுங்கள்.



நெஞ்சை விரித்தல்

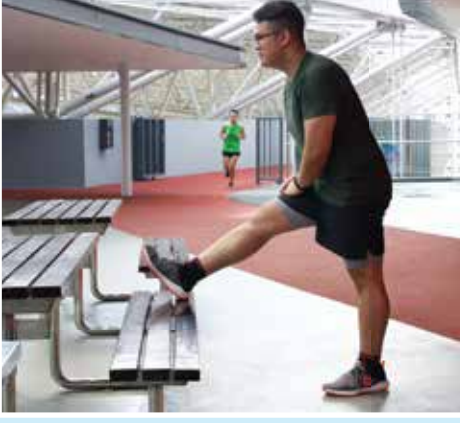
- உங்கள் உள்ளங்கையைச் சுவர்மீது வைத்திடுங்கள். உள்ளங்கையை நகர்த்தாமல், மெல்ல சுவரிலிருந்து உடலைச் சுழற்றிச் செல்லுங்கள். மறுபக்கமும் இதேபோல செய்யுங்கள்.



பின்முதுகை விரித்தல்

- ஒரு கையை மறுபக்கத்து தோளின்மீது குறுக்குவாக்கில் வையுங்கள். உங்கள் முழங்கையை இழுக்கும்போது உடல் சுழலாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மறுபக்கமும் இதேபோல செய்யுங்கள்.

எல்லா நடவடிக்கைகளுக்கும் அசைவியக்கம் முக்கியம். விரித்தல் பயிற்சிகளைத் தினமும், எந்த நேரத்திலும், வேலையிடத்திலும் கூட செய்திடலாம்! ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும், 20 முதல் 30 விநாடிகள் விரித்தலை விடாமல் நிலைநாட்டி, 3 முதல் 5 முறை மறுபடியும் செய்திடுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- பாத விரல்களை முன்னோக்கியபடி வைத்திருங்கள். ஒரு பாதத்தை ஒரு நாற்காலிமீது வைங்கள். உங்கள் முதுகை நேராக வைத்துக்கொண்டே, மெல்ல முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள். இதேபோல மறுபக்கமும் செய்யுங்கள்.



முன் தொடையை விரித்தல்

- உங்கள் காலைப் பின்பக்கமாக மடக்குங்கள். உங்கள் கையால் பாதத்தை இழுங்கள். உங்கள் முன் தொடை விரிவடைவதை உணருங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள்.



கெண்டைக்கால் பின் தசையை விரித்தல்

- சுவரை அல்லது நாற்காலியின் பின்பக்கத்தைப் பயன்படுத்தி இதனைச் செய்திடுங்கள். ஒரு காலை நேராகவும் மற்றொரு காலை மடக்கியும் வைத்திருங்கள். இரு குதிகால்களும் தரையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். முன்பக்கமாகச் சாய்ந்து, கெண்டைக்கால் பின் தசை விரிவடைவதை உணருங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள்.

⚠️ உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்கள் இதயம் சீராக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

உடல் செயல்பாடு

**B. குறைவான நடமாட்டம்
உடையவர்**

மேம்பட்ட வாழ்க்கையை அடைந்திட சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்குங்கள்

கூடுமானவரை சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். நீங்கள் உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, ஆரம்பத்தில் சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்கினாலும்கூட, உங்கள் ஆரோக்கியம் பல வழிகளிலும் மேம்படும்.

ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அந்த இலக்கை அடைந்தவுடன், அடுத்த இலக்குக்கு முன்னேறிச் செல்லுங்கள்...இப்படியே விடாமல் முயற்சி செய்யுங்கள்!



நடை

நான்

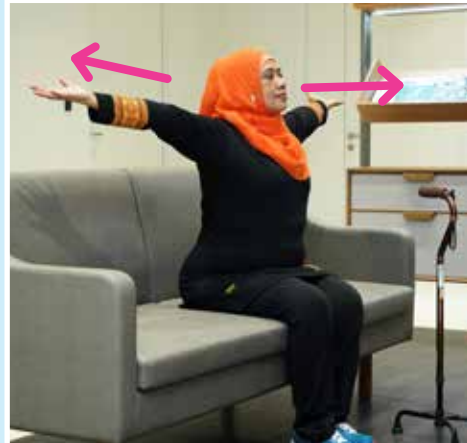
- காலையிலும் மாலையிலும் என் வீட்டுக்கு வெளியிலுள்ள பொது நடைவழியில் அல்லது வீட்டின் பின்புறத்தில் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் நடக்க விரும்புகிறேன் (நீங்கள் கைத்தடி பயன்படுத்தலாம்).
- மின்தூக்கியில் சென்று, கட்டடக் கீழ்த்தளத்தைச் சுற்றிலும், அல்லது சில கட்டடங்கள் தூரத்திற்குத் தினமும் குறைந்தது ஒரு முறை நடக்க விரும்புகிறேன் (நீங்கள் கைத்தடி பயன்படுத்தலாம்).
- 10 நிமிடங்களுக்குத் தொடர்ந்து நடக்க விரும்புகிறேன். பிறகு 5 நிமிடங்களுக்கு ஓய்வெடுத்துவிட்டு, மேலும் 10 நிமிடங்களுக்கு நடக்க விரும்புகிறேன்.



அமர்ந்திருக்கும் நேரம்

நான்

- ஒரு மணிநேரம் அமர்ந்திருந்த பிறகு எனது கைகளையும் கால்களையும் நீட்டிமடக்க விரும்புகிறேன்.
- ஒரு மணிநேரம் அமர்ந்திருந்த பிறகு, ஒரு நிமிடத்திற்கு எழுந்து நின்று, சுற்றுமுற்றும் நடக்க விரும்புகிறேன்.



விரித்தல் பயிற்சிகள்

நான் செய்ய விரும்புவது

நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் விரித்திடுங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் முனையில் உட்காருங்கள். ஒரு காலை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.



மற்ற எளிய பயிற்சிகள் நான் செய்ய விரும்புவது

நின்று உட்காருதல்

- ஒவ்வொரு காலையும் இரவும் தொடர்ச்சியாக 10 முறை எழுந்து நின்று உட்காரவேண்டும்.



அதே இடத்தில் நடத்தல்

- எழுந்து நின்று, அதே இடத்தில் நடை பயிலுங்கள். 20 முதல் 30 முறை செய்திடுங்கள். தினமும் இரு முறை செய்யுங்கள்.

அவசியமாயின், உங்கள் சமநிலையை இழக்காதிருக்க சவருக்கு அல்லது ஆதாரத் தூணுக்கு அருகில் செய்திடுங்கள்.

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் லேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.

! உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- நீங்கள் மேலும் கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

உடற்பயிற்சி மூலம் ஆக அதிக பலனடைவது எப்படி

இங்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள உடற்பயிற்சிகளைக் கவனமாகப் பின்பற்றுங்கள். நீங்கள் எரோபிக் பயிற்சி, வலுவூட்டும் பயிற்சி, அசைவியக்கப் பயிற்சி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கவேண்டும். வயது மூத்தவர்களுக்கு, குறிப்பாகக் கீழே விழக்கூடிய அபாயம் உள்ளவர்களுக்கு, சமநிலை உடற்பயிற்சிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. ஆனால், இந்தக் கையேடு நீரிழிவு நோயுள்ள எல்லா வயதினருக்குமானது என்பதால், எரோபிக், வலுவூட்டும், அசைவியக்கப் பயிற்சிகளில் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

1. உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகள்



எளிய நீட்டி மடக்குதல்

- உட்கார்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் பிறகு உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் நெட்டிமுறித்திடுங்கள்.



சற்று அதிகமாக நடமாடுங்கள்

- உட்கார்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒரு நிமிடத்திற்கு எழுந்து நின்று சற்றுமுற்றும் நடந்திடுங்கள்.



பின் மேல் கைக்குப் பயிற்சி

- சாத்தியப்பட்டால், பக்கவாட்டில் கைத்தாங்கல்கள் இருக்கும் நாற்காலியில் இப்பயிற்சியைச் செய்து பாருங்கள்.

உங்கள் கைகளைக் கைத்தாங்கல்கள்மீது வைத்து, கைகளைப் பயன்படுத்தி உங்களை மேலே தள்ளுங்கள். முடிந்தவரை கால் தசைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். இதை 12 முதல் 15 முறை செய்திடுங்கள்.

2. 2.எரோபிக் பயிற்சிகள்



துரித நடை

- வாரத்தில் குறைந்தது 3 முறை, ஒவ்வொரு முறையும் தொடர்ந்து 10 முதல் 15 நிமிடங்களுக்கு நடந்திடுங்கள். உங்கள் கைத்தடியை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். சாத்தியப்பட்டால், 5 நிமிட ஓய்வுக்குப் பிறகு மேலும் 10 நிமிடங்களுக்கு நடக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.



சைக்கிளோட்டம்

- உடற்பயிற்சி சைக்கிள் அல்லது மிதிவண்டி பயன்படுத்தி, தினமும் 10 முதல் 15 நிமிடங்களுக்கு சைக்கிளோட்டுங்கள்.

3. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்



நின்று உட்காருதல்

- ஒவ்வொரு காலையும் இரவும் தொடர்ச்சியாக 10 முறை எழுந்து நின்று உட்காரவேண்டும்.



அதே இடத்தில் நடத்தல்

- எழுந்து நின்று, அதே இடத்தில் நடை பயிலுங்கள். 20 முதல் 30 முறை செய்திடுங்கள். தினமும் இரு முறை செய்யுங்கள். அவசியமாயின், உங்கள் சமநிலையை இழக்காதிருக்க சுவருக்கு அல்லது ஆதாரத் தூணுக்கு அருகில் செய்திடுங்கள்.



குதிகால் ஏற்றம்

- எழுந்து நின்று, ஒரு நாற்காலியைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பாத விரல்களின் நுனியில் நிற்கும் வகையில் உடலை உயர்த்துங்கள். இதை தினமும் இரு முறை, ஒவ்வொரு முறையும் 10 முறை செய்திடுங்கள்.

4. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)



நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் விரித்திருங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் முனையில் உட்காருங்கள். ஒரு காலை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் லேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.

⚠ உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- உங்கள் பாதங்களில் எடையைத் தாங்கலாமா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- செயற்கை உறுப்பு நன்கு பொருந்துவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- எடை தாங்குவதை அல்லது அசைவியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சீழ்ப்புண்களுக்கு அல்லது காயங்களுக்கு உதவி நாடுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்கள் இதயம் சீராக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

பாராட்டுக்கள்! உங்களுக்கு நடமாட்டக் கட்டுப்பாடுகள் இருந்தாலும்கூட, கடந்த 3 மாதங்களாக இடைவிடாமல் உடற்பயிற்சி செய்து வருகிறீர்கள்! இனி வாரந்தோறும் 150 நிமிடங்களுக்கு ஓரளவு கடுமையான உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்திடுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- சௌகரியமான ஆடையும் பொருத்தமான காலணியும் அணிந்திடுங்கள்
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் பின்பும் பாதங்களில் காயங்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்திடுங்கள்
- போதுமான தண்ணீர் பருகுங்கள்
- உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வெகுவாகக் குறையக்கூடிய சூழ்நிலைகளுக்காகச் சில ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள் அல்லது சீனி உள்ள மிட்டாய்கள் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- குளுமையான நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

1. உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகள்



எளிய நீட்டி மடக்குதல்

- உட்கார்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் பிறகு உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் நெட்டிமுறித்திடுங்கள்.



சற்று அதிகமாக நடமாடுங்கள்

- உட்கார்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒரு நிமிடத்திற்கு எழுந்து நின்று சற்றுமுற்றும் நடந்திடுங்கள்.



பின் மேல் கைக்குப் பயிற்சி

- சாத்தியப்பட்டால், பக்கவாட்டில் கைத்தாங்கல்கள் இருக்கும் நாற்காலியில் இப்பயிற்சியைச் செய்து பாருங்கள். உங்கள் கைகளைக் கைத்தாங்கல்கள்மீது வைத்து, கைகளைப் பயன்படுத்தி உங்களை மேலே தள்ளுங்கள். முடிந்தவரை கால் தசைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். இதை 12 முதல் 15 முறை செய்திடுங்கள். இவ்வாறு 2 முதல் 3 தடவை செய்யுங்கள்.

2. எரோபிக் பயிற்சிகள்



துரித நடை

- வாரத்தில் குறைந்தது 3 முறை, ஒவ்வொரு முறையும் தொடர்ந்து 15 நிமிடங்களுக்கு நடந்திடுங்கள். உங்கள் கைத்தடியை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உங்களால் பேச முடியவேண்டும், ஆனால் பாடமுடியக்கூடாது.

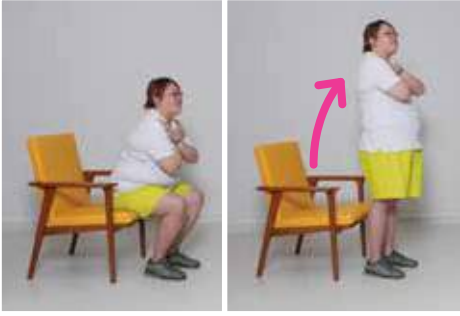


சைக்கிளோட்டம்

- உடற்பயிற்சி சைக்கிள் அல்லது மிதிவண்டி பயன்படுத்தி, தினமும் 15 நிமிடங்களுக்கு சைக்கிளோட்டுங்கள்.

3. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்

கால்கள்



நின்று உட்காருதல்

- ஒவ்வொரு காலையும் இரவும் தொடர்ச்சியாக 10 முதல் 20 முறை எழுந்து நின்று உட்காரவேண்டும். இதனை 2 முதல் 3 தடவை மறுபடியும் செய்யவேண்டும்.



அதே இடத்தில் நடத்தல்

- சவருக்கு அல்லது ஆதாரத் தூணுக்கு அருகில் நில்லுங்கள். அதே இடத்தில் இருந்தபடி நடந்திடுங்கள் 30 முதல் 40 முறை செய்திடுங்கள். தினமும் இரு முறை செய்யுங்கள்.

இப்பயிற்சி மிகவும் சிரமமாக இருந்தால், உட்கார்ந்துகொண்டே செய்யலாம்.



குதிகால் ஏற்றம்

- எழுந்து நின்று, ஒரு நாற்காலியைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பாத விரல்களின் நுனியில் நிற்கும் வகையில் உடலை உயர்த்துங்கள். இதை தினமும் இரு முறை, ஒவ்வொரு முறையும் 10 முதல் 20 முறை செய்திடுங்கள்.

உடற்பயிற்சி சாதனங்கள் கூடுதல் அழுத்தம் தருவதால், உங்கள் நடமாட்ட ஆற்றல் மேம்படும். எந்தச் சாதனம் உங்களுக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும் என உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உதவி நாடுங்கள்.

கைகள்

இழுவை வார்ப்புகள், பாரமுள்ள கம்பிவடங்கள் மற்றும் எடை தூக்கும் பயிற்சிகள், உங்கள் கைகளின் பலத்தைக் கூட்ட உதவும். இப்பயிற்சிகளைப் பாதுகாப்புக்காகச் சரியான முறையில் செய்யவேண்டும்.

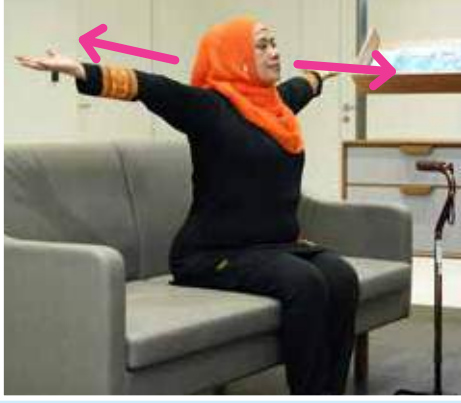


தோள் எடை அழுத்தம்

- எடைகளை (டம்பெல்) அல்லது தண்ணீர் நிரப்பிய போத்தல்களைக் கைகளில் பிடித்துக்கொண்டு, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலின் பக்கவாட்டில் உயர்த்துங்கள். முழங்கைகளை நேராக்கி, எடைகளை உங்கள் தலைக்கு மேலே உயர்த்துங்கள். இதை 10 முதல் 12 முறை செய்யுங்கள்.

இப்பயிற்சியை 10 முதல் 12 முறை செய்யும் வகையில் எடைகள் போதிய கனத்துடன் இருக்கவேண்டும். உங்களால் 15 முறைக்கு மேலாகச் செய்ய முடிந்தால், எடைகளில் போதிய கனமில்லை என்று அர்த்தம்.

4. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)



நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் விரித்திருங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் முனையில் உட்காருங்கள். ஒரு காலை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் லேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.

உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- உங்கள் பாதங்களில் எடையைத் தாங்கலாமா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- செயற்கை உறுப்பு நன்கு பொருந்துவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- எடை தாங்குவதை அல்லது அசைவியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சீழ்ப்புண்களுக்கு அல்லது காயங்களுக்கு உதவி நாடுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்கள் இதயம் சீராக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

உடல் செயல்பாடு

**C - சக்கர நாற்காலியைப்
பயன்படுத்துவோர்**

மேம்பட்ட வாழ்க்கையை அடைந்திட சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்குங்கள்

கூடுமானவரை சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். நீங்கள் உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, ஆரம்பத்தில் சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்கினாலும்கூட, உங்கள் ஆரோக்கியம் பல வழிகளிலும் நன்மையடையும்

1. உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகள்



அழுத்த நிவாரணம்

- ஒவ்வொரு மணிநேரமும் தொடர்ந்து 10 முறை, உங்கள் எடையை இடது பக்கத்திலிருந்து வலதுபக்கம் நகர்த்துங்கள். சாத்தியமானால், 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை செய்திடுங்கள்.



தோள் அசைவியக்கம்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் தோள்களைப் பின்பக்கமாகச் சுழற்றுங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்கு பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இதேபோல 10 முறை செய்யுங்கள்.



உட்கார்ந்துகொண்டே நடத்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் தொடைகளை உயர்த்தி, நடப்பதுபோல அசைத்திடுங்கள். இதேபோல 20 முறை செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.



முழங்கால் நீட்டிப்பு

- நாற்காலியின் முதுகுப்பகுதியில் சாயாமல், நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். முழங்காலை நேராக்கி, காலை உயர்த்துங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள். இவ்வாறு 20 முறை செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

2. விரித்தல் பயிற்சிகள்

இப்பயிற்சிகளைக் கூடுமானவரை தினமும், நாள் முழுவதும் செய்திடுங்கள்.



நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நகர்த்துங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்கு அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல 10 முறை செய்யுங்கள்.

உங்கள் உடலின் மேற்பகுதியை ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் சுழற்றி, ஒவ்வொரு முறையும் 10 விநாடிகளுக்கு அப்படியே அசையாமல் இருங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நுனியில் உட்காருங்கள். ஒரு காலை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே 10 விநாடிகளுக்கு அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல 10 முறை செய்யுங்கள்.

3. நிற்கும் நேரம்



நிற்கக்கூடிய ஆற்றல்

- உங்களால் முடியுமானால், ஒவ்வொரு மணிநேரம் உட்கார்ந்திருந்த பிறகும் 2 முதல் 3 நிமிடங்களுக்கு எழுந்து நில்லுங்கள். நீங்கள் கைப்பிடியைப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது யாரிடமாவது உதவி கேட்கலாம்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.



நிற்கக்கூடிய உடலுறுதி

- எந்தவித உதவியும் இல்லாமல் 2 முதல் 3 நிமிடங்களுக்கு எழுந்து நிற்க முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் நிலைதடுமாறாமல் இருந்தால் மட்டுமே இதனைச் செய்யலாம்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

4. மற்ற எளிய உடற்பயிற்சிகள்



உட்கார்ந்து எழுதல்



ஒவ்வொரு காலையும் இரவும், எந்தவொரு உதவியோ அல்லது

கண்காணிப்போ இல்லாமல் 5 முதல் 10 முறை சொந்தமாக உட்கார்ந்து எழுந்திடுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

நீங்கள் healthhub.sg இணையத்தளத்திற்குச் சென்று “சறுசறுப்பான வாழ்க்கைமுறைக்கான 7 எளிய உடற்பயிற்சிகள்” காணொளியைக் காணலாம் (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் லேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.



உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- நீங்கள் மேலும் கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் உடற்பயிற்சிகளில் படிப்படியாக முன்னேறுவது அவசியம்.
- உங்களுக்கான உடற்பயிற்சிகள் மற்றும்/அல்லது தேவையான முன்னேற்றம் பற்றி உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடலாம்.
- கண்காணிப்புடன் நிற்கும் பயிற்சிகளைச் செய்வது உங்களுக்குப் பலனிக்கக்கூடும். உங்கள் மருத்துவரிடமும் உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடமும் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உடற்பயிற்சிகளின் மூலம் ஆக அதிக பலனடைவது எப்படி

நீங்கள் பெரும்பாலும் உட்கார்ந்திருந்தாலும் அல்லது சக்கரநாற்காலியில் இருந்தாலும்கூட எரோபிக், வலுவூட்டும், அசைவியக்க உடற்பயிற்சிகள் உங்களுக்குப் பலனளிக்கும். கேளிக்கையாக உடற்பயிற்சி செய்து, மேற்கொண்டு சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் எழுவதைத் தடுத்திடுங்கள்.

1. உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகள்



அழுத்த நிவாரணம்

- ஒவ்வொரு மணிநேரமும் தொடர்ந்து **10 முறை**, உங்கள் எடையை இடது பக்கத்திலிருந்து வலதுபக்கம் நகர்த்துங்கள். சாத்தியமானால், **30 நிமிடங்களுக்கு** ஒரு முறை செய்திடுங்கள்.



தோள் அசைவியக்கம்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் தோள்களைப் பின்பக்கமாகச் சுழற்றுங்கள். அப்படியே **10 விநாடிகளுக்கு** பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இதேபோல **10 முறை** செய்யுங்கள்.



உட்கார்ந்துகொண்டே நடத்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் தொடைகளை உயர்த்தி, நடப்பதுபோல அசைத்திடுங்கள். இதேபோல **20 முறை** செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.



முழங்கால் நீட்டிப்பு

- நாற்காலியின் முதுகுப்பகுதியில் சாயாமல், நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். முழங்காலை நேராக்கி, காலை உயர்த்துங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள். இவ்வாறு **20 முறை** செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

2. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)

இப்பயிற்சிகளைக் கூடுமானவரை தினமும், நாள் முழுவதும் செய்திருங்கள்.



நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நகர்த்துங்கள். அப்படியே **10 விநாடிகளுக்கு** அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல **10 முறை** செய்யுங்கள்.

உங்கள் உடலின் மேற்பகுதியை ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் சுழற்றி, ஒவ்வொரு முறையும் **10 விநாடிகளுக்கு** அப்படியே அசையாமல் இருங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நுனியில் உட்காருங்கள். ஒரு காலை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே **10 விநாடிகளுக்கு** அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல **10 முறை** செய்யுங்கள்.

3. எரோபிக் பயிற்சிகள்



சைக்கிளோட்டம்

- உடற்பயிற்சி சைக்கிள் அல்லது மிதிவண்டி பயன்படுத்தி, தினமும் **10 முதல் 15 நிமிடங்களுக்கு** சைக்கிளோட்டுங்கள். நீங்கள் கையடக்க மிதிவண்டி சாதனத்தை மேசைமீது வைத்து, கைகளுக்கும் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

நீங்கள் [healthhub.sg](http://www.healthhub.sg) இணையத்தளத்திற்குச் சென்று "சுறுசுறுப்பான



வாழ்க்கைமுறைக்கான 7 எளிய உடற்பயிற்சிகள்" காணொளியைக் காணலாம் (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

4. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்

கால்கள்



முழங்கால் நீட்டிப்பு

- ☐ நாற்காலியின் முதுகுப்பகுதியில் சாயாமல், நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். முழங்காலை நேராக்கி, காலை உயர்த்துங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகள் அசையாமல் இருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள்.

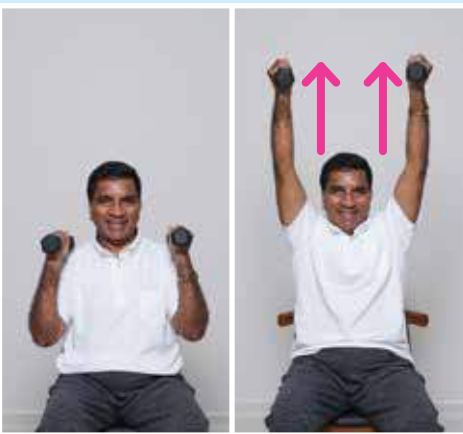


நின்று உட்காருதல்

- ☐ உங்களால் முடிந்தால், ஒருவரது உதவியுடன் 10 முறை எழுந்து நின்று உட்காருங்கள்.

கைகள்

இழுவை வாரிகள், பாரமுள்ள கம்பிவடங்கள் மற்றும் எடை தூக்கும் பயிற்சிகள், உங்கள் கைகளின் பலத்தைக் கூட்ட உதவும். இப்பயிற்சிகளைப் பாதுகாப்புக்காகச் சரியான முறையில் செய்யவேண்டும்.



உட்கார்ந்தபடி எடை அழுத்தம்

- ☐ எடைகளை (டம்பெல்) அல்லது தண்ணீர் நிரப்பிய போத்தல்களைக் கைகளில் பிடித்துக்கொண்டு, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலின் பக்கவாட்டில் உயர்த்துங்கள். முழங்கைகளை நேராக்கி, எடைகளை உங்கள் தலைக்கு மேலே உயர்த்துங்கள். இதை 10 முதல் 12 முறை செய்யுங்கள்.

இப்பயிற்சியை 10 முதல் 12 முறை செய்யும் வகையில் எடைகள் போதிய கனத்துடன் இருக்கவேண்டும். உங்களால் 15 முறைக்கு மேலாகச் செய்ய முடிந்தால், எடைகளில் போதிய கனமில்லை என்று அர்த்தம்.

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் லேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.

உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- எடை தாங்குவதை அல்லது அசைவியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சீழ்ப்புண்களுக்கு அல்லது காயங்களுக்கு உதவி நாடுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்கள் இதயம் சீராக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் உடற்பயிற்சிகளில் படிப்படியாக முன்னேறுவது அவசியம்.
- உங்களுக்கான உடற்பயிற்சிகள் மற்றும்/அல்லது தேவையான முன்னேற்றம் பற்றி உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடலாம்.
- கண்காணிப்புடன் நிற்கும் பயிற்சிகளைச் செய்வது உங்களுக்குப் பலனிக்கக்கூடும். உங்கள் மருத்துவரிடமும் உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடமும் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

பாராட்டுக்கள்! உங்களுக்கு நடமாட்டக் கட்டுப்பாடுகள் இருந்தாலும்கூட, கடந்த 3 மாதங்களாக இடைவிடாமல் உடற்பயிற்சி செய்து வருகிறீர்கள்! இனி வாரந்தோறும் 150 நிமிடங்களுக்கு ஓரளவு கடுமையான உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்திடுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- சௌகரியமான ஆடை அணிந்திடுங்கள்
- போதுமான தண்ணீர் பருகுகங்கள்
- உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வெகுவாகக் குறையக்கூடிய சூழ்நிலைகளுக்காகச் சில ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள் அல்லது சீனி உள்ள மிட்டாய்கள் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- குளுமையான நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

1. உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகள்



அழுத்த நிவாரணம்

- ஒவ்வொரு மணிநேரமும் தொடர்ந்து 10 முறை, உங்கள் எடையை இடது பக்கத்திலிருந்து வலதுபக்கம் நகர்த்துங்கள். சாத்தியமானால், 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை செய்திடுங்கள்.



தோள் அசைவியக்கம்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் தோள்களைப் பின்பக்கமாகச் சுழற்றுங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்கு பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இதேபோல 10 முறை செய்யுங்கள்.



உட்கார்ந்துகொண்டே நடத்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். தோள்களைப் பின்பக்கமாகச் சுழற்றுங்கள். உங்கள் தொடைகளை உயர்த்தி, நடப்பதுபோல அசைத்திடுங்கள். இதேபோல 20 முறை செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.



முழங்கால் நீட்டிப்பு

- நாற்காலியின் முதுகுப்பகுதியில் சாயாமல், நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். முழங்காலை நேராக்கி, காலை உயர்த்துங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள். இவ்வாறு **20 முறை** செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

2. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)



நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நகர்த்துங்கள். அப்படியே **10 விநாடிகளுக்கு** அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல **10 முறை** செய்யுங்கள்.



உடற்பகுதி சுழற்சி

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் உடற்பகுதியை ஒவ்வொரு பக்கமாகச் சுழற்றி, ஒவ்வொரு முறையும் **10 விநாடிகளுக்கு** அசையாமல் இருங்கள். இவ்வாறு **10 முறை** செய்யுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நுனியில் உட்காருங்கள். ஒரு காலை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே **10 விநாடிகளுக்கு** அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல **10 முறை** செய்யுங்கள்.

3. எரோபிக் பயிற்சிகள்



சைக்கிளோட்டம்

- உடற்பயிற்சி சைக்கிள் அல்லது மிதிவண்டி பயன்படுத்தி, தினமும் **30 நிமிடங்களுக்கு** சைக்கிளோட்டுங்கள். நீங்கள் கையடக்க மிதிவண்டி சாதனத்தை மேசைமீது வைத்து, கைகளுக்கும் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.



விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் சேருங்கள்

இயலாமை உள்ளவர்களுக்காகவே நடத்தப்படும் சக்கரநாற்காலி கூடைப்பந்து போன்ற விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் அல்லது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ளுங்கள்.



4. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்

இப்பயிற்சிகளை வாரத்தில் 2 முதல் 3 முறை செய்யுங்கள்.

கால்கள்



முழங்கால் நீட்டிப்பு

- நாற்காலியின் முதுகுப்பகுதியில் சாயாமல், நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். ஒரு கணுக்காலில் எடையைக் கட்டுங்கள். முழங்காலை நேராக்கி, அந்தக் காலை உயர்த்துங்கள். அப்படியே **10 விநாடிகள்** அசையாமல் இருங்கள். இவ்வாறு **10 முதல் 20 முறை** செய்யுங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள். இப்பயிற்சியை **2 முதல் 3 தடவை** செய்யுங்கள்.

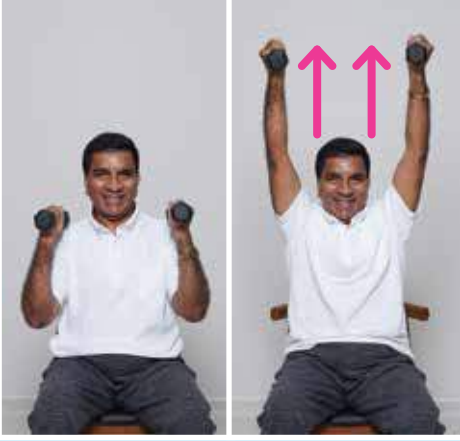


நின்று உட்காருதல்

- உங்களால் முடிந்தால், ஒருவரது உதவியுடன் **10 முறை** எழுந்து நின்று உட்காருங்கள்.

கைகள்

இழுவை வார்ப்புகள், பாரமுள்ள கம்பிவடங்கள் மற்றும் எடை தூக்கும் பயிற்சிகள், உங்கள் கைகளின் பலத்தைக் கூட்ட உதவும். இப்பயிற்சிகளைப் பாதுகாப்புக்காகச் சரியான முறையில் செய்யவேண்டும்.



உட்கார்ந்தபடி தோள் எடை அழுத்தம்

- எடைகளை (டம்பெல்) அல்லது தண்ணீர் நிரப்பிய போத்தல்களைக் கைகளில் பிடித்துக்கொண்டு, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலின் பக்கவாட்டில் உயர்த்துங்கள். முழங்கைகளை நேராக்கி, எடைகளை உங்கள் தலைக்கு மேலே உயர்த்துங்கள். இதை 10 முறை செய்யுங்கள். இப்பயிற்சியை 2 முதல் 3 தடவை செய்யுங்கள்.

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் வேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.

! உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- எடை தாங்குவதை அல்லது அசைவியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சீழ்ப்புண்களுக்கு அல்லது காயங்களுக்கு உதவி நாடுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்கள் இதயம் சீராக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் உடற்பயிற்சிகளில் படிப்படியாக முன்னேறுவது அவசியம்.
- உங்களுக்கான உடற்பயிற்சிகள் மற்றும்/அல்லது தேவையான முன்னேற்றம் பற்றி உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடலாம்.
- கண்காணிப்புடன் நிற்கும் பயிற்சிகளைச் செய்வது உங்களுக்குப் பலனிக்கக்கூடும். உங்கள் மருத்துவரிடமும் உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடமும் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

கையேடுகள்

கண்காணிப்பு

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை எப்போது பரிசோதிக்கவேண்டும்



உணவுவேளைக்கு முன்பாக அல்லது 2 மணிநேரத்திற்குப் பிறகு



உங்களுக்கு இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் அறிகுறிகள் ஏற்படும்போது (எ.கா. தலை கிறுகிறுப்பு, பசி)






உடற்பயிற்சிக்கு முன்னர் அல்லது பின்னர்



உங்களுக்கு உடல்நலமில்லாமல், சரியாகச் சாப்பிடாமல் இருக்கும்போது

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை உணவுவேளைக்கு முன்பும் பின்பும் பரிசோதித்தீடுங்கள்

இரத்தச் சர்க்கரை	Before food	உணவுவேளைக்கு 2 மணிநேரத்திற்குப் பிறகு
 <p>வெகு அதிகம் இரத்தச் சர்க்கரை மிகைநிலைக்கான அபாயம்</p>	> 7.0 mmol/L	> 10.0 mmol/L
 <p>சரியான அளவு</p>	4.0 to 7.0 mmol/L	4.0 to 10.0 mmol/L
 <p>வெகு குறைவு இரத்தச் சர்க்கரை குறைவுக்கான அபாயம்</p>	< 4.0 mmol/L	< 4.0 mmol/L

உங்கள் நிலைமையைப் பொறுத்து உங்கள் இலக்குகள் மாறுபடக்கூடும்; இதுபற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது பராமரிப்புக் குழுவிடம் கலந்து பேசுங்கள்

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு (4mmol/L அளவுக்கும் குறைவான இரத்தச் சர்க்கரை)

பொதுவான அறிகுறிகள்



பசி



கைகளில் நடுக்கம்



வழக்கத்திற்கு மாறாக வேகமான இதயத்துடிப்பு



உடற்சோர்வு



மனநிலை மாற்றங்கள்
(எ.கா. மனக்கலக்கம், எரிச்சல், பதற்றம்)



தலை கிறுகிறுப்பு அல்லது தலைவலி



நடத்தையில் மாற்றங்கள்
(எ.கா. குழப்பம், பலவீனம், தெளிவற்ற பேச்சு)



மயக்கம்

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வெகு குறைவாக இருந்தால் என்ன செய்வது (4 mmol/L அளவுக்கும் குறைவான இரத்தச் சர்க்கரை)



1 பாதி குவளை அளவுக்கு இனிப்பான பானம் பருகுங்கள்

அல்லது



மூன்று மென் மிட்டாய்கள் (சீனி சேர்த்தது) அல்லது சீனி (குளுகோஸ்) மாத்திரைகள் சாப்பிடுங்கள்



செயல்கள் **1 & 2** ஆகியவற்றை மறுபடியும் செய்யுங்கள், ஒரு முறை



இரண்டாவது முயற்சிக்குப் பிறகும் அறிகுறிகள் நீடித்தால், மருத்துவ ஆலோசனை நாடுங்கள் (உங்கள் மருத்துவரின் இல்லாத நிலையில், உங்களுக்கு அவசரநிலையாக இருந்தால், மருத்துவமனையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்)



2 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதனை செய்யுங்கள்



அறிகுறிகள் நீடித்தால் அல்லது இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைவாகவே இருந்தால் (4mmol/L அளவுக்கும் குறைவான இரத்தச் சர்க்கரை)



அறிகுறிகள் நீங்கினால் அல்லது இரத்தச் சர்க்கரை அளவு 4mmol/L அல்லது அதைவிட அதிகமாக இருந்தால்

3

தீன்பண்டம் சாப்பிடுங்கள் (எ.கா. ரொட்டி, பிஸ்கட்) அல்லது இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மறுபடியும் குறைவதைத் தடுத்திட, அடுத்த வேளை உணவை முன்கூட்டியே சாப்பிடுங்கள்



- இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் அறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்கு முன்பாக நடந்தவற்றைக் குறித்து வையுங்கள்
- இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு அடிக்கடி ஏற்பட்டால், உங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று மருந்துகளைச் சரிபாருங்கள்

இரத்தச் சர்க்கரை மிகைநிலை (15mmol/L அளவைவிட அதிகம்)

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்



அதிக தாகம்



அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்



அதிக பசி



மங்கலான கண்பார்வை



தலைவலி



எடை இழப்பு



மெல்ல ஆறும்
வெட்டுக்காயங்கள்



இரத்தச் சர்க்கரை 15mmol/L
அளவைவிட அதிகம்

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மிகையாக இருந்தால் என்ன செய்வது (15mmol/L அளவைவிட அதிகம்)

1



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை
அடிக்கடி பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

2



நிறைய தண்ணீர்
குடியுங்கள்

3



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு தொடர்ந்து 15mmol/L
அளவைவிட அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவ
ஆலோசனை நாடுங்கள் (அதாவது, 24 மணிநேரத்திற்கு
மேலாகத் தொடர்ந்து வெகு அதிகமாக இருக்கும் நிலை)

நான் எப்படி பாதுகாப்பான முறையில் விரதம் இருப்பது (சமயம் சார்ந்த காரணங்களுக்காக)?

விரதம் இருப்பதற்குமுன்



நீங்கள் விரதம் இருப்பது பாதுகாப்பானதா என்பது பற்றி **உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்**



உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரை **உங்கள் உணவுப்பழக்கத்தை மாற்றியமைத்திடுங்கள்**



உங்கள் மருத்துவரை அணுகி **உங்கள் மருந்துகளை அல்லது இன்கலின் அளவை மாற்றியமைத்திடுங்கள்**

விரதம் இருக்கும்போது



இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் **சொந்தமாகக் கண்காணித்து**, இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் அறிகுறிகள் தென்படுகிறதா என்பதைக் கவனித்திடுங்கள்



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைவாக இருந்தால் (4 mmol/L அளவைவிடக் குறைவு), **விரதம் இருப்பதை நிறுத்திவிட்டு**, இனிப்பான பானம் பருகுங்கள்



இரத்தச் சர்க்கரை குறைவாக அல்லது அதிகமாக இருப்பதன் அறிகுறிகள் நீடித்தால், விரதம் இருப்பதை நிறுத்திவிட்டு, **மருத்துவக் கவனிப்பு நாடுங்கள்**

எனக்கு உடல்நலக்குறைவு ஏற்படும்போது என்ன செய்வது?



உங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்



நிறைய ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்



மருத்துவர் கொடுத்த மருந்துகளை அல்லது இன்சுலினைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துங்கள்



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை வழக்கத்தைவிட அடிக்கடி பரிசோதனை செய்யுங்கள்



நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்



உணவை அல்லது திரவத்தை (எ.கா. சூப், நீர்கலந்த பழச்சாறுகள் அல்லது இனிப்பான பானங்கள்) சிறிய அளவுகளில் அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள்

நான் எப்போது என் மருத்துவரிடம் செல்லவேண்டும்?



நெஞ்சு வலி, மூச்சுத்திணறல், சுவாசத்தில் பழுவாடை, வறண்ட உதடுகள் அல்லது நாக்கு



6 மணி நேரத்திற்கு மேலாகக் கடுமையான வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு



24 மணி நேரத்திற்கு மேலாகக் குறைவாக (4 mmol/L அளவைவிடக் குறைவு) அல்லது அதிகமாக (15 mmol/L அளவைவிட அதிகம்) இருக்கும் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு



பசியின்மை



தோலில் புண்கள்

மருந்துகள்

மருந்து உட்கொள்ளும் முறை

மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல்



உங்களது மருந்துகளைச் சரியான நேரங்களில் தவறாமல் உட்கொள்ளுங்கள்



ஒரு வேளைக்கான மருந்தை உட்கொள்ளத் தவறினால், அதுபற்றி நினைவுக்கு வந்தவுடன் உட்கொள்ளுங்கள்; அடுத்த வேளை மருந்தை உட்கொள்ளவேண்டிய நேரமாக இருந்தால், தவறவிட்ட மருந்தைச் சாப்பிடாதீர்கள்



இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு ஏற்படுவதைத் தடுக்க வழக்கமான நேரங்களில் உணவு உண்ணுங்கள்



மருந்து உட்கொள்ளும் காலங்களில் மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்



பின்வரும் நிலைகளை உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்:

- ஏதேனும் ஊடுருவல் படமெடுப்பு (எ.கா. எக்ஸ்-ரே) அல்லது சிகிச்சை செய்வதற்கு முன்பாக மெட்ஃபோர்மின் உட்கொள்ளுதல்
- தாங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தாலோ அல்லது கர்ப்பமடைய திட்டமிட்டு இருந்தாலோ அதைத் தெரிவித்தல்
- இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைந்து இருப்பதாக உணர்ந்தால் அதைத் தெரிவித்தல்

மாத்திரை வகைகள்	செயல்	கருத்து
<p>சல்பொனிலூரியஸ் எ.கா. - குளோர்புரோபமைட் (அன்டி-டி மாத்திரை®) - கிலிபென்கிலமைட் (கிலிபொரல்®) - கிலிகிலசைட் (டயமைக்ரோன்®) - டொல்புடமைட் (டொல்மைட்®) - கிலிம்பிரிட் (அமரில்®) - கிலிபிசைட் (மினிடியப்®)</p>	<p>கணையம் அதிக இன்சலினை வெளியாக்க உதவுகிறது.</p>	<ul style="list-style-type: none"> சாப்பாட்டுக்குச் சற்றுமுன்பாக மாத்திரை(கள்) சாப்பிடவும். சாப்பாட்டு நேரத்தைத் தவறவிடவோ தாமதப்படுத்தவோ கூடாது. அவ்வாறு செய்தால், உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வெகுவாகக் குறைந்துவிடக்கூடும். உங்களுக்கு G6PD குறைபாடு இருந்தால் மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். இந்த மருந்தால் எடை அதிகரிக்கக்கூடும்.
<p>பிகுவானைட்ஸ் எ.கா. - மெட்ஃபோர்மின் (குளுகோபேஜ்®, குளுகோபேஜ் எக்ஸ்ஆர்®)</p>	<p>இன்சலினை உடல் அதிக செயலாற்றலுடன் பயன்படுத்த உதவுகிறது. அதோடு, கல்லீரல் உற்பத்தி செய்யும் சர்க்கரையின் அளவையும் குறைக்கிறது.</p>	<ul style="list-style-type: none"> சாப்பாட்டுடன் அல்லது சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு மாத்திரை(கள்) சாப்பிடவும். வயிற்றுக்கோளாறு, குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, பசியின்மை, வாயில் சுவையின்மை போன்றவை ஏற்படலாம். ஆனால், மருந்து உடலுக்குப் பழக்கப்பட்ட பிறகு நிலைமை மேம்படும். வயிற்றில் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளைக் குறைத்திட, உணவுடன் அல்லது உணவுக்குப் பிறகு மெட்ஃபோர்மின் உட்கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடலுக்குள் ஊசிவழி மை ஏற்றி பரிசோதனை செய்ய வேண்டியிருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படவேண்டிய அவசியம் எழுந்தால், தவறாமல் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். பரிசோதனை அல்லது அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்கு முன்பும் பின்பும் குறிப்பிட்ட காலகட்டத்திற்கு இந்த மருந்தை நீங்கள் நிறுத்த வேண்டியிருக்கலாம்.

மாத்திரை வகைகள்	செயல்	கருத்து
அல்ஃபா-குளுகோசிடெஸ் ஒடுக்கிகள் எ.கா. - அகர்பொஸ் (குளுகோபே®)	மாவுச்சத்தின் செரிமானத்தையும் சர்க்கரை குடலில் சேர்வதையும் தாமதப்படுத்தி, சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு இரத்தச் சர்க்கரை அளவு சட்டென உயர்வதைத் தடுக்க உதவுகிறது.	<ul style="list-style-type: none"> மூன்று உணவு வேளைகளின்போதும் முதல் வேளை சாப்பிட்டவுடன் அல்லது சாப்பிடுவதற்குச் சற்றுமுன்னர் மாத்திரை(கள்) சாப்பிடவேண்டும். வயிற்றுக் கோளாறு, வயிற்று உப்புசம் அல்லது வாயு, அல்லது வயிற்றுப்போக்கு நேரலாம். இந்த அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலும், உங்கள் உடலுக்கு மருந்து பழக்கப்பட்ட பிறகு நிலைமை மேம்படும்.
மெக்லிடினைட்ஸ் எ.கா. - ரிபக்லினைட் (நொவொநோர்ம்®) - நேட்கிலினைட் (ஸ்டார்லிக்ஸ்®)	கணையம் அதிக இன்சலினை வெளியாக்க உதவுகிறது.	<ul style="list-style-type: none"> சாப்பாட்டுக்குச் சற்றுமுன்னர் மருந்தை உட்கொள்ளுங்கள். சாப்பாட்டு நேரத்தைத் தவறவிடவோ தாமதப்படுத்தவோ கூடாது. அவ்வாறு செய்தால், உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வெகுவாகக் குறைந்துவிடக்கூடும். இந்த மருந்தால் எடை அதிகரிக்கக்கூடும்.
தியாசொலிடினடியோன்ஸ் (TZD) எ.கா. - பியொகிலிடசோன் (அக்டோஸ்)	உடல் திசுக்களின் இன்சலின் உணர்வாற்றலைக் கூட்டி, இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது.	<ul style="list-style-type: none"> மாத்திரையை உணவுடன் அல்லது உணவில்லாமல் உட்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு இதயப் பிரச்சனைகள் இருந்தால் அல்லது கடந்த ஓராண்டில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறை கீழே விழுந்திருந்தால், உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் பேசுங்கள்.
டிபெப்டைடில் பெப்டிடைஸ்-4 (DPP-4) ஒடுக்கிகள் எ.கா. - சிட்கலிப்டின் (ஜனுவியா®) - லினகிலிப்டின் (ட்ரஜென்டா®) - வில்டகிலிப்டின் (கெல்வஸ்®) - செக்சகிலிப்டின் (ஒன்கிலிசா®)	குடலிலுள்ள ஹார்மோன்களின் அளவைக் கூட்டி இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது. இதன்வழி, இன்சலின் உற்பத்தி அதிகரித்து, இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைகிறது.	<ul style="list-style-type: none"> மாத்திரையை உணவுடன் அல்லது உணவில்லாமல் உட்கொள்ளலாம். உங்களின் நீங்காத வயிற்றுவலி முதுகுவரை பரவக்கூடிய நிலை ஏற்பட்டாலும், குமட்டலும் வாந்தியும் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், உடனடியாக மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். ஏனெனில், இது கணைய வீக்கத்தின் அறிகுறியாக இருக்கக்கூடும்.
சோடியம் குளுகோஸ் கோ-டிரான்ஸ்போர்டேஸ் (SGLT-2) ஒடுக்கிகள் எ.கா. - டபகிலிஃப்லோசின் (ஃபோர்சிகா®) - எம்பகிலிஃப்லோசின் (ஜார்டியன்ஸ்®) - கெனகிலிஃப்லோசின் (இன்வொகனா®)	உடலிலுள்ள மிகையான சர்க்கரையைச் சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றி இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது.	<ul style="list-style-type: none"> மாத்திரையை உணவுடன் அல்லது உணவில்லாமல் உட்கொள்ளலாம். இந்த மருந்தால் எடை அதிகரிக்கக்கூடும். பிறப்புறுப்பிலும் சிறுநீர்ப்பாதையிலும் கிருமித்தொற்று இரத்த அழுத்தக் குறைவும் நேரலாம். உங்களுக்குக் காய்ச்சல், நீங்காத வாந்தி, நீர்வறட்சி, இனிப்புப்பழ வாடையுள்ள சுவாசம் மற்றும்/அல்லது சிறுநீரில் கரிமச்சேர்மம் (ketones) இருந்தால் மருந்தை நிறுத்திவிட்டு மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்.
குளுகுகொன் போன்ற பெப்டைட்-1 (GLP-1) ரிசெப்டர் அகொனிஸ்ட் எ.கா. - லிரகுலுடைட் (விக்டோசா®) - எக்சினடைட் எக்ஸ்டென்ட் ரிலீஸ் (பைடுரியன்®) - டுலாகுலுடைட் (ட்ருலிசிப்டி®)	சர்க்கரையின் செரிமானத்தை மெதுவடையச் செய்து இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது.	<ul style="list-style-type: none"> இது இன்சலின் அல்லாத ஊசி என்பதால் உணவுடன் அல்லது உணவில்லாமல் போடலாம். சில நோயாளிகளுக்குக் குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு நேரலாம். உங்கள் முதுகு வரை பரவக்கூடிய கடுமையான, நீங்காத வயிற்றுவலி ஏற்பட்டால், குமட்டலும் வாந்தியும் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், உடனடியாக மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். ஏனெனில், இது கணைய வீக்கத்தின் அறிகுறியாக இருக்கக்கூடும்.

இன்சுலின்

பகுதி 1: குப்பியிலிருந்து இன்சுலினை மருந்தாசியின்வழி உறிஞ்சி எடுப்பது எப்படி

தேவையான பொருட்களைத் தயார்நிலையில் வைத்திருத்தல்



1. குப்பி



2. மருந்தாசி மற்றும் தள்ளுங்கோல்



3. துடைப்புப்பஞ்சு

ஆயத்தம்

உங்களுக்கான ஒற்றை அல்லது கலவை இன்சுலின் மருந்தைத் தயார்ப்படுத்த பின்வரும் படநிலைகளைப் பின்பற்றுங்கள்



1. தேவையான பொருட்களை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள் (மருந்தாசி, இன்சுலின், மதுவுள்ள துடைப்புப்பஞ்சுகள்)



2. உங்கள் கைகளில் சவர்க்காரம் போட்டு, நீரில் அடியில் கழுவுங்கள். அதன்பிறகு கைகளை ஈரமில்லாமல் நன்றாக உலர்த்துங்கள்.



3. உங்கள் உள்ளங்கைகளில் இன்சுலின் குப்பியை உருட்டி (இன்சுலின் கலங்கலாக இருந்தால்), அதைக் கலக்குங்கள் மற்றும்/அல்லது உடல் சூட்டின் அளவுக்குச் சூடாக்குங்கள்.



4. மதுவுள்ள துடைப்புப்பஞ்சுடன் குப்பியின் ரப்பர் மூடியைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

பகுதி 2: (ஒற்றை) மருந்தை ஊசிமூலம் உறிஞ்சி எடுப்பது எப்படி

நீங்கள் ஒற்றை அளவுள்ள மருந்தை உறிஞ்சி எடுப்பதாக இருந்தால்

பகுதி 1 (ஆயத்தம்) முடிவடைந்தவுடன், பின்வரும் படிநிலைகளைப் பின்பற்றி மருந்தாசிக்குள் ஒற்றை அளவு இன்சலின் மருந்தை உறிஞ்சி எடுங்கள்



1. உங்களுக்கான இன்சலின் மருந்தின் அளவு வரை மருந்தாசியில் காற்றை உள்ளிழுங்கள்



2. குப்பியை நேர்வாக்கில் நிற்கவைத்து, தள்ளுங்கோலைக் கீழே தள்ளி குப்பிக்குள் காற்றை ஏற்றுங்கள்



3. குப்பியையும் மருந்தாசியையும் தலைகீழாகத் திருப்புங்கள். ஊசியின் நுனி திரவத்தால் மூடப்பட்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்



4. தள்ளுங்கோலைப் பின்னால் இழுத்து, தேவையான அளவு இன்சலினை உள்ளிழுங்கள்.



5. அவசியமாயின், காற்றுக்குமிழ்களை நீக்க மருந்தாசியின் பக்கவாட்டில் மெல்லத் தட்டுங்கள்

பகுதி 2: (கலவை) மருந்தை ஊசிமூலம் உறிஞ்சி எடுப்பது எப்படி

நீங்கள் கலவை (தெளிவான + கலங்கலான இன்சலின்) மருந்தை உறிஞ்சி எடுப்பதாக இருந்தால் பகுதி 1 (ஆயத்தம்) முடிவடைந்தவுடன், பின்வரும் படிநிலைகளைப் பின்பற்றி மருந்தாசிக்குள் கலவை இன்சலின் மருந்தை உறிஞ்சி எடுங்கள்



1. உங்களுக்கான **கலங்கலான இன்சலின்** மருந்தின் அளவு வரை **மருந்தாசியில் காற்றை உள்ளிழுங்கள்**



2. **கலங்கலான குப்பிக்குள் மருந்தாசியைச் செருகி**, தள்ளுங்கோலைக் கீழே தள்ளி குப்பிக்குள் காற்றை ஏற்றுங்கள் - இன்சலினை உறிஞ்சாமல் மருந்தாசியை அகற்றுங்கள்



3. உங்களுக்கான **தெளிவான இன்சலின்** மருந்தின் அளவு வரை **மருந்தாசியில் காற்றை உள்ளிழுங்கள்**



4. தெளிவான குப்பியை நேர்வாக்கில் நிற்கவைத்து அதற்குள் **காற்றை ஏற்றுங்கள்**



5. **குப்பியையும் மருந்தாசியையும் தலைகீழாகத் திருப்பங்கள்.** ஊசியின் நுனி திரவத்தால் மூடப்பட்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்



6. **தள்ளுங்கோலை மெதுவாகப் பின்னால் இழுத்து**, தேவையான அளவுக்குத் தெளிவான இன்சலினை உள்ளிழுங்கள்.



7. **பாதியளவு நிரம்பிய மருந்தாசியை** தெளிவான குப்பியிலிருந்து எடுத்து, கலங்கலான இன்சலின் குப்பிக்குள் செருகுங்கள்



8. **குப்பியையும் மருந்தாசியையும் தலைகீழாகத் திருப்பி**, மொத்த இன்சலின் (தெளிவானது + கலங்கலானது) அளவு வரை மெதுவாக மருந்தை உள்ளிழுங்கள்

பகுதி 3: இன்சலினை ஊசிவழி ஏற்றுவது எப்படி

நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் உடற்பகுதியில் இன்சலின் ஊசி போடுவதற்கான வழிகாட்டி



1. நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த உடற்பகுதியைத் தண்ணீரும் டிஷைத்தாளும் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்



2. தேர்ந்தெடுத்த உடற்பகுதியின் தோலைப் பெருவிரலாலும் இன்னொரு விரலாலும் கிள்ளித் தூக்குங்கள். மற்றொரு கையில், மருந்தூசியை 90 டிகிரி கோணத்தில் நெருக்கமாகப் பிடித்திருங்கள் (பென்சிலைப் பிடிப்பதைப் போல, தள்ளுங்கோலில் விரல்கள் படாமல்)



3. தூக்கிப்பிடித்திருக்கும் தோல்பிடிப்பின்மீது மருந்தூசியை முழுமையாக உள்தள்ளி, பிறகு தள்ளுங்கோலை முழுமையாக அழுத்தி கொழுப்புத் திசுக்குள் இன்சலினை ஏற்றுங்கள்



4. மருந்தூசியைச் செருகிய அதே கோணத்தில் அதனைத் தோலிலிருந்து வெளியில் எடுத்து, கிள்ளிப் பிடித்திருந்த தோல்பிடிப்பை விட்டுவிடுங்கள்

இன்சலின் பேனா

ஊசி போடுவதற்கு இன்சலின் பேனாவைத் தயார்ப்படுத்துவது எப்படி



1. கலங்கலான இன்சலினுக்கு, உள்ளங்கைகளில் பேனாவை 10 முறை கிடைநிலையில் உருட்டுங்கள்



2. பிறகு, படத்தில் உள்ளபடி பேனாவை 10 முறை மேலும் கீழும் மெதுவாக நகர்த்தவும். இவ்வாறு செய்யும்போது கண்ணாடி பந்து ஒரு முனையிலிருந்து மற்றொரு முனைக்கு நகர்ந்துசெல்லும்.



3. இன்சலின் பேனாவில் இன்சலின் ஊசியை இணைப்பதற்கு முன்பாக, மதுவுள்ள துடைப்புப்பஞ்சைப் பயன்படுத்தி ரப்பர் சவ்வை சுத்தம் செய்து ஈரமில்லாமல் காய வைக்கவும்

உள்ளிருக்கும் திரவம் முழுமையாக வெண்மையாகவும், கலங்கலாகவும் மாறும்வரை பேனாவைத் தொடர்ந்து உருட்டவும்.



3. மருந்தின் அளவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விசையை 2 யூனிட் அளவுக்குத் திருப்புங்கள்



4. ஊசி மேல்நோக்கியவாறு இன்சலின் பேனாவைப் பிடித்துக்கொண்டு, காற்றுக்குமிழ்கள் உச்சியில் திரளும் வகையில் உங்கள் விரலால் சில முறை மெல்லத் தட்டுங்கள்



5. இன்சலின் பேனாவைத் தொடர்ந்து மேல்நோக்கியவாறு பிடித்துக்கொண்டே, அழுத்தும் பொத்தானை முழுமையாக அழுத்தவும் (மருந்தின் அளவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விசை பூஜியத்திற்குத் திரும்பிச் சென்று, ஊசி நுனியில் ஒரு சொட்டு இன்சலின் தென்படவேண்டும்)



6. உங்களுக்குத் தேவையான இன்சலின் அளவைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

இன்சலின் பேனாவுடன் இன்சலின் ஊசி போடுவது எப்படி

இன்சலின் பேனாவுடன் இன்சலின் ஊசி போடுவது எப்படி

1. சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் கொண்டு **உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்**
2. டிஷைத்தாள் அல்லது கைத்துண்டு பயன்படுத்திக் **கைகளை ஈரமில்லாமல் உலர்த்துங்கள்**
3. உங்கள் வயிற்றுப்பகுதியில் **ஊசி குத்துவதற்கான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்**
4. தேர்ந்தெடுத்த இடத்தைத் தண்ணீரும் டிஷைத்தாளும் பயன்படுத்திச் **சுத்தம் செய்யுங்கள்**
5. அந்த இடம் காய்வதற்காகக் **காத்திருங்கள்**
6. உங்கள் பெருவிரலையும் ஆள்காட்டி விரலையும் பயன்படுத்தித் **தோல் சதையைத் தூக்கிப்பிடிக்கவும்**
7. ஊசி குத்தும் இடத்திற்கு **90 டிகிரி கோணத்திலிருந்து இன்சலினை ஏற்றுங்கள்**
8. அழுத்தும் பொத்தானை "0" வரை அழுத்தி **மருந்தை ஏற்றுங்கள்**
9. **அழுத்தும் பொத்தானைக் குறைந்தது 6 விநாடிகளுக்கு முழுமையாக அழுத்திப் பிடித்திருங்கள்** (முழு அளவு மருந்தும் ஏற்றப்படுவதை உறுதிப்படுத்தி). ஊசியைத் தோலிலிருந்து எடுக்கும்போது அழுத்திப் பிடித்திருங்கள்
10. **ஊசியின் மேல் மூடியை மேசைமீது வையுங்கள்.** மூடியைப் பிடித்துக்கொள்ளாமல், ஊசி நுனியை அதற்குள் செருகுங்கள் (விரலில் காயம் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்திட). ஊசியை மூடியவுடன், அதனைத் திருகியெடுத்து குப்பையில் வீசிவிடுங்கள்
11. ஊசி போட்ட பிறகு **இன்சலின் பேனாவை அறையின் வெப்பநிலையில் பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள்.** சூரிய வெளிச்சம் நேரடியாகப் படாமலும், அனலுக்கு அருகில் இல்லாமலும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்



#8



#9

6
வினாடிகள்

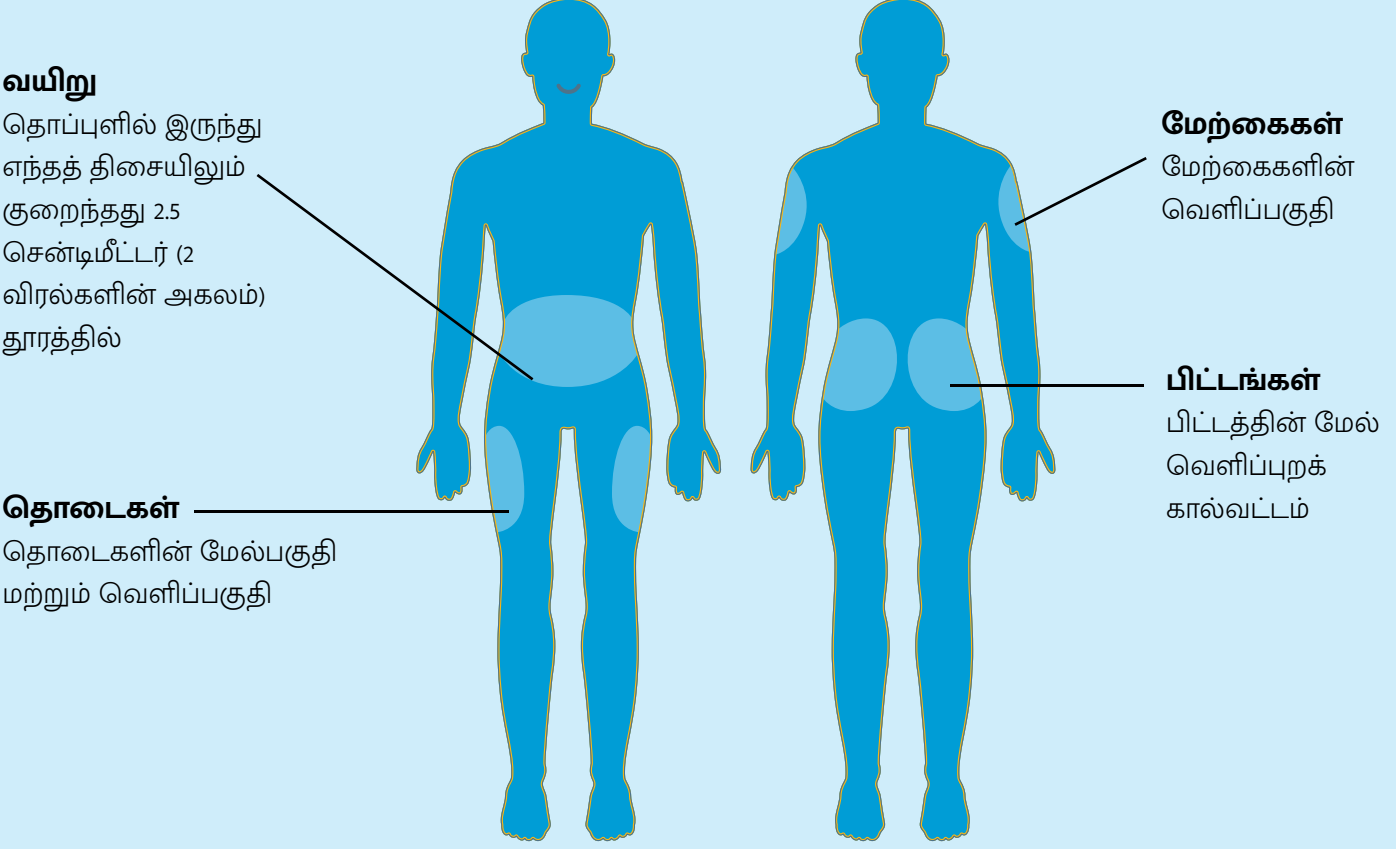


#10

இன்சலின் மருந்தேற்றும் உடற்பகுதிகள்

இன்சலின் ஊசி போடுவதற்கு உகந்த உடற்பகுதிகள்

நீங்கள் எங்கெல்லாம் இன்சலின் ஊசி போடமுடியும் என்பதைக் காட்டும் பட வழிகாட்டி



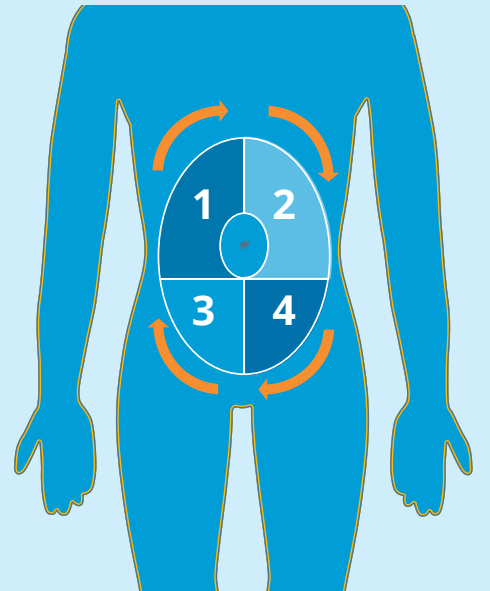
கவனத்தில் கொள்க

- வெவ்வேறு உடற்பகுதிகள் வெவ்வேறு வேகத்தில் இன்சலினை உள்ளிழுக்கும். இன்சலின் வயிற்றுப்பகுதியில் ஆக வேகமாகவும் தொடைகளில் ஆக மெதுவாகவும் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது
- ஊசி குத்தும் இடம் வீங்கினால் இன்சலின் உள்ளிழுப்பு பாதிப்படையும் என்பதால், மாறி மாறி வெவ்வேறு உடற்பகுதிகளில் செலுத்துங்கள் (எ. கா. வலது மற்றும் இடது தொடை)

ஊசி செலுத்தும் இடத்தை மாற்றும் வழிமுறை

நீங்கள் கடைசியாக இன்சலின் ஊசி குத்திய இடத்திலிருந்து 2 விரல் அளவு இடைவெளி விடுங்கள்

- நீங்கள் கடைசியாக ஊசி குத்திய இடத்திலிருந்து 2 விரல் அகலத்திற்கு இடத்தை மாற்றுங்கள். ஒரு முழுப் பகுதியையும் பயன்படுத்தி முடிக்கும்வரை இவ்வாறு செய்யுங்கள்
- ஒன்று முதல் இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை புதிய உடற்பகுதிக்கு மாறுங்கள்



இன்சலினைப் பத்திரப்படுத்தும், அப்புறப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

இன்சலினைப் பத்திரப்படுத்தும் வழிமுறை

உங்களுடைய இன்சலினைப் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவும் சரியான முறையில் கையாளவும் சில குறிப்புகள்



1. குப்பியை நீங்கள் திறக்கும் நாளன்று அதில் தேதியைக் குறித்து வையுங்கள்



2. திறக்கப்பட்ட குப்பிகளை அல்லது பேனாக்களை, அறை வெப்பநிலையில், சூரிய வெளிச்சம் நேரடியாகப் படாத இடத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைப்புகள்



3. பயன்படுத்தப்படாத குப்பிகளை அல்லது பேனாக்களைக் குளிர்வதனப்பெட்டியில் பத்திரப்படுத்தி வைப்புகள், உறைய வைத்துவிடாதீர்கள்



4. காற்றுக்குமிழ்கள் உருவாவதைத் தவிர்த்திட, இன்சலின் குப்பியை அளவுக்கதிகமாகக் குலுக்குவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்



5. இன்சலின் காலாவதியாகிவிட்டால் (திறக்கப்பட்டு 30 நாட்களுக்குப் பிறகு), மாசுபட்டிருந்தால், அல்லது அதில் கரையாத துகள்கள் இருந்தால் வீசிவிடுங்கள்

பயன்படுத்திய மருந்துசிகளையும் இன்சலின் பேனா ஊசிகளையும் பாதுகாப்பான முறையில் வீசுவது எப்படி

சரியான முறையில் வீசுவதன்வழி துப்புரவாளர்கள் தற்செயலாகக் காயம்படுவதைத் தடுத்திடலாம். அதோடு, நீங்கள் பயன்படுத்திய மருந்துசிகளும் இன்சலின் பேனா ஊசிகளும் தவறானவர்களின் கைகளுக்குக் கிடைப்பதையும் தடுத்திடலாம்.



1. பயன்படுத்திய மருந்துசிகளையும் இன்சலின் பேனா ஊசிகளையும் இறுக்கமான மூடியுள்ள, ஊசியால் குத்தி ஓட்டைப் போடமுடியாத கடினமான கலனில் போடுங்கள்



2. இந்தக் கலனில் "பயன்படுத்தப்பட்ட மருந்துசிகள் மற்றும் இன்சலின் பேனா ஊசிகள்" என எழுதப்பட்ட வில்லையை ஒட்டுங்கள்



3. கலன் நிரம்பியதும் இறுக்கமாக மூடிவிடுங்கள்



4. கலனைக் குப்பைக்குழியில் அல்லது குப்பைத்தொட்டியில் வீசுங்கள்

கவனத்தில் கொள்க: பயன்படுத்திய மருந்துசிகளையும் இன்சலின் பேனா ஊசிகளையும் குப்பையில் வீசிவிடுங்கள் - அவற்றை மறுபயன்பாடு செய்யக்கூடாது. பாதுகாப்பான முறையில் வீசுவதற்கு உகந்த கலன்கள் கடினமான பிளாஸ்டிக்கில், உலோகத்தில் அல்லது கூர்முனைகளைத் தாங்கக்கூடிய வகையில் இருக்கவேண்டும். காலியான சலவைத்திரவ போத்தல் அல்லது உலோக டன் இதற்கான எடுத்துக்காட்டுகள்

பாத் பராமரிப்பு

நல்ல பாதப் பராமரிப்பு முறைகள்



உங்கள் பாதங்களைத் தினமும் கண்காணித்திடுங்கள்
இவற்றைக் கவனித்திடுங்கள்:

- கொப்பளங்கள், காயங்கள், தோல்காய்ப்பு, தோல்தடிப்பு அல்லது கால்நகத்தில் குறைபாடுகள்
- சிவப்பாகுதல், வீங்குதல், புண்ணாகுதல் அல்லது சூடு அதிகரித்தல்



நல்ல பாதப் பராமரிப்பையும் சுகாதாரத்தையும் நிலைநாட்டுங்கள்

- தினமும் காட்டம் குறைவான சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் பயன்படுத்தி உங்கள் பாதங்களைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்
- ஒவ்வொரு கால்விரலுக்கும் இடையில் நன்றாக உலர்த்துங்கள்
- இறுகிப்போன தோலைப் பாத அரம் அல்லது சிட்டக்கல் பயன்படுத்தி அகற்றுங்கள்;
- நகங்களை மிகவும் கட்டையாக வெட்டுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்; விரல் நகங்களை நேர்வாக்கில் வெட்டி, ஓரங்களை அரத்தால் சீவுங்கள்



தொடர்ந்து ஈரப்பதக் களிம்பைத் தடவுங்கள்

- அதிக காட்டமான சவர்க்காரம் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்
- தினமும் ஈரப்பதக் களிம்பு தடவுங்கள். கால்விரல்களுக்கு இடையில் தடவுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்
- தோலைக் கீறுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள். அவ்வாறு செய்யும்போது இரத்தக்கசிவு அல்லது கிருமித்தொற்று
- நகங்களை மிகவும் கட்டையாக வெட்டுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்; விரல் நகங்களை நேர்வாக்கில் வெட்டி, ஓரங்களை அரத்தால் சீவுங்கள்



பாதங்களை மறைக்கும், சரியான அளவிலான காலணிகளை அணியுங்கள்

- பாதங்களை மறைக்கும், சரியான அளவிலான காலணிகளைக் காலுறையுடன் அணியுங்கள்
- வீட்டில் செருப்புகள் பயன்படுத்தலாம்
- காலணிகளை அணிவதற்கு முன்பாக உள்ளே ஏதேனும் கற்கள் அல்லது கூரான பொருட்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்து, அவற்றை நீக்கிவிடுங்கள்



சிறிய காயங்களுக்கு எளிய முதலுதவி மருந்து தடவுங்கள்

- சிறிய காயங்களை உப்புநீருடன் கழுவி, கிருமிக்கொல்லி மருந்து தடவி, ஒட்டுவில்லையால் மூடுங்கள்
- இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகும் காயம் ஆறாவிட்டால் அல்லது கிருமித்தொற்றின் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உங்கள் மருத்துவ உதவி நாடுங்கள்



காயம் சரியாக ஆறாவிட்டால், மேசமடைந்தால் மருத்துவ உதவி நாடுங்கள்

- சிவப்பாகுதல், வீங்குதல், வலி அதிகரித்தல், சலம், காய்ச்சல் போன்ற கிருமித்தொற்றின் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் அல்லது காயத்தில் துர்நூற்றம் வீசத் தொடங்கினால், கூடுமானவரை விரைவில் மருத்துவ உதவி நாடுங்கள்

! உங்கள் பாதம் வெளிறினால், குளிர்ந்துபோனால், ஊதா நிறமாக மாறினால், மரமரத்துப் போனால், வலியாக இருந்தால் அல்லது அசைக்க முடியாமல் போனால் உடனடியாக மருத்துவக் கவனிப்பு நாடுங்கள்

மேற்கொண்டு உதவி பெற எங்கு செல்வது

- உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், பாதப் பராமரிப்பு சிகிச்சையாளரிடம் செல்ல பரிந்துரைப்புக் கடிதம் பெறலாம்.
- உங்கள் பாதம் மரமரத்துப் போயிருந்தால், பாதப் பராமரிப்பு சிகிச்சையாளரை முன்கூட்டியே நாடுங்கள் (எ.கா. உங்களால் காலணிகளைச் சரிவர உணர இயலாவிட்டால்)

பொருத்தமான காலணிகள் அணிவதன் முக்கியத்துவம்

நல்ல காலணிகளின் அம்சங்கள்

கணுக்காலின் அளவுக்கேற்ப

சரிசெய்யக்கூடிய இணைப்பு
(வாரிழை அல்லது வெல்குரோ)

- காலணிக்கு உள்ளே **பாதங்கள் நகராமல் தடுப்பதற்கும் உரசலைக் குறைப்பதற்கும்**

மென்மையான, காற்றோட்டமுள்ள மூலப்பொருள்கள்

- காலணிக்கு உள்ளே **அளவுக்கதிக ஈரத்தன்மை இருப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு**

ஆழமான, அகலமான விரல்பகுதி

- கால்விரல்கள் **தாராளமாக அசைவதற்கு**
- கால்விரல்களுக்கும் காலணியின் நுனிக்கும் இடையில் **ஒரு பெருவிரலின் அகலத்திற்கு** இடைவெளி இருக்கவேண்டும்
- பாதத்திற்கும் அவற்றிலுள்ள உருத்திரிபுகளுக்கும் **ஏற்ப காலணி** போதிய அளவு அகலமாக இருக்கவேண்டும்

முன்பகுதியில் வளைவுத்தன்மை

- நடக்கும்போது கால்விரல்கள் **இயல்பாக அசைவதற்கு**

மென்மையான, பஞ்சுபோன்ற உள் அடிப்பகுதி

- கூடுதல் செளகரியத்திற்கு**



உறுதியான குதிகால் பகுதி

தாழ்வான குதிகால் பகுதி

உறுதியான பின்பகுதி மற்றும் நடுப்பகுதி

- பாதத்தின் நடுப்பகுதி வளைவுக்கு **ஆதரவளிப்பதற்கு**

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- மேற்பகுதி அதிக இறுக்கமாக இல்லாத** காலணிகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்
- காலணியோடு எப்போதும் **பருத்தி காலுறைகளை** அணிந்திடுங்கள்
- நன்கு பொருந்தும், மேற்பகுதி மூடப்பட்ட** காலணிகளை அணிந்திடுங்கள்
- காலணியை அணிவதற்கு முன்பாக அதற்குள் ஏதாவது கற்கள் அல்லது கூரான பொருட்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் **கவனித்து, அவற்றை அகற்றிவிடுங்கள்**
- வெவ்வேறு நடவடிக்கைகளுக்குப் **பொருத்தமான காலணிகளைப்** பயன்படுத்துங்கள் (எ.கா. விளையாட்டுக் காலணியுடன் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், செருப்பு அல்லது விளையாட்டுக் காலணியுடன் தினமும் கடைக்குச் செல்லுங்கள், பஞ்சனையுள்ள படுக்கையைறை செருப்புகளை வீட்டில் பயன்படுத்துங்கள்)

வாயும் பற்களும்

உங்கள் வாயை ஆரோக்கியமாக வைத்திருங்கள்



தினமும் குறைந்தது இரண்டு முறை புளோரைட் பற்பசை பயன்படுத்தி 2 நிமிடங்களுக்குப் பற்களையும் நாக்கையும் துலக்குங்கள் (காலையிலும் இரவில் தூங்குவதற்கு முன்பும்)



மெல்லிழைகள் கொண்ட பல்துலக்கியைப் பயன்படுத்துங்கள்; 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அல்லது மெல்லிழைகள் விரிசலாகும்போது பல்துலக்கியை மாற்றுங்கள்



நீங்கள் செயற்கை பல்வரிசை அணிந்தால், ஒவ்வொரு உணவுவேளைக்கும் பிறகு அவற்றைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்; இரவில் தூங்குவதற்கு முன்பாகப் பல்வரிசையைக் கழற்றி, கழுவி, தண்ணீரில் ஊற வைப்புகள்



தினமும் குறைந்தது ஒருமுறை பல்லிடுக்கு நூல் அல்லது பல்லிடுக்குப் பல்துலக்கி பயன்படுத்தி உங்கள் பற்களின் இடுக்குகளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்



பல்துலக்கியை உங்கள் பல் ஈறுக்குக் கோணலாகச் சாய்த்துத் துலக்குங்கள். உங்கள் பற்களின் முன்பக்கம், பின்பக்கம், உணவை மெல்லும் பகுதிகள் அனைத்தையும் சிறிய சுழலும் அசைவுகளுடன் துலக்குங்கள். கடைவாய்ப் பற்களை மறந்துவிடாதீர்கள்



6 மாதங்கள் முதல் ஒர் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை பல் மருத்துவரிடம் சென்று உங்கள் பற்களைப் பரிசோதனை செய்யுங்கள்; உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை எந்தளவுக்குக் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது என்பதையும் நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்துகளையும் பல் மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்

உங்களுக்குப் பின்வருவன இருந்தால் பல் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்...



ஈறுகளில் தொடர்ந்து இரத்தக்கசிவு



உங்கள் வாயில் வெள்ளை திட்டிகள்



கீழிறங்கும் ஈறுகள்



தளர்ந்த அல்லது ஆடும் பற்கள் மற்றும்/ அல்லது உங்கள் பற்களுக்கு இடையில் அகலமாகும் இடைவெளிகள்



உங்கள் வாயில் வலி



உங்கள் வாயில் துர்நாற்றத்துடன் வறண்ட எரியும் உணர்வு ஏற்படுத்தல்

**மன உளைச்சலைச்
சமாளிக்கும்
வழிமுறைகள்**

நான் மன உளைச்சலைச் சமாளிப்பது எப்படி?

உடலியல் மற்றும் மன உளைச்சலால் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு பாதிக்கப்படலாம்



ஆரோக்கியமாக உண்ணுங்கள்.
பலவித உணவு வகைகளை
அளவோடு சாப்பிடுங்கள்



உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளுடன்
சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். இன்சலின்
கூடுதலானவை மேம்படுத்த இது துணை
புரியும்



போதுமான ஓய்வெடுங்கள்



ஒரு குறிப்பிட்ட பயன்படுத்தி **உங்கள்**
நடவடிக்கைகளின் முக்கியத்துவத்தை
வரிசைப்படுத்தி நன்கு திட்டமிட்டுச்
செயல்படுங்கள்; ஒவ்வொரு பணிக்கும்
தேவையான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்



மகிழ்ச்சியளிக்கும், தளர்வுறச்செய்யும்
அல்லது அர்த்தமுள்ளதாக அமையும்
எதையாவது செய்து **தினமும்**
உங்களுக்கென நேரம் ஒதுக்குங்கள்



உங்களைப் புரிந்துகொண்ட நண்பர்கள்,
குடும்பத்தினர், அல்லது நீரிழிவு **ஆதரவுக்**
குழுக்கள் ஆகியோரிடமிருந்து **ஆதரவு**
நாடுங்கள்

மன உளைச்சலைக் குறைக்க உதவும் சில நடவடிக்கைகள்



ஆழமாக மூச்சிழுத்தல்



படிப்படியாகத் **தசைகளைத் தளர்த்துதல்**



இசை கேட்டல்



படைப்பாற்றல் **பொழுதுபோக்குகளில்**
பங்கெடுத்தல்



நடத்தல் மற்றும் இதர உடல்
செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகள்



சிந்தனைக்கு உகந்த நடவடிக்கைகளில்
ஈடுபடுங்கள் (எ.கா. யோகா, தைச்சி,
சீகோங் மற்றும் தியானம்)

தளர்வுறல் உத்திகள் - படிப்படியாகத் தசைகளைத் தளர்த்துதல்

சௌகரியமான முறையில் உட்காருங்கள் அல்லது படுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூக்குத்துளைகளின் வழியாக ஆழமாக மூச்சிழுத்து, வாய்வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடுங்கள். உங்கள் உடல் தளர்வடைவதை உணர்வீர்கள். இதைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

பின்வரும் முறையைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

- வரிசையின் ஒவ்வொரு படிநிலையிலும், 5 விநாடிகளுக்கு அப்படியே பிடித்திருந்து, பிறகு மெல்ல தளர்த்துங்கள்.
- ஒவ்வொரு படிநிலையையும் 2 முறை செய்யுங்கள்.
- குறி வைக்கப்படும் தசைகளில் எதிலாவது வலி ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து அடுத்த படிநிலைக்குச் செல்லுங்கள்.



1. உங்களால் முடிந்தவரை புருவங்களை உயர்த்துங்கள்



2. கண் இமைகளை இறுக்கமாக மூடுங்கள்



3. கொட்டாவி விடுவதுபோல வாயை அகலமாகத் திறந்திடுங்கள்



4. உட்கூரையைப் பார்க்கும் வகையில் தலையை மெதுவாகப் பின்னால் சாய்த்திடுங்கள்



5. தோள்களைக் காது வரை உயர்த்தி, தோள் தசைகளை இறுக்குங்கள்



6. கைமுட்டியை இறுக்குங்கள்



7. முழங்கைகளை உயர்த்தி, கை தசைகளை நீட்டுங்கள்



8. வயிற்றை உள்ளே இழுங்கள்



9. தொடைகளை இறுக்கமாக்குங்கள்



10. பிட்டங்களை ஒன்றாக நெருக்கி இறுக்கமாக்குங்கள்



11. கால்விரல்களை உங்களை நோக்கி உள்ளிழுத்து, கெண்டைக்கால்களில் இறுக்கத்தை உணருங்கள்



12. கால்விரல்களைக் கீழ்நோக்கி சுருட்டுங்கள்

நீங்கள் முழுமையாகத் தளர்வடைந்த உணர்வு ஏற்படும் வரை தொடர்ந்து ஆழமாக மூச்சிழுங்கள்

மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதற்கான உத்திமுறைகள்

கவனமான சுவாசம் மன உளைச்சலையும் மனக்கலக்கத்தையும் போக்க துணை புரியும். இதயத்துடிப்பின் வேகத்தைக் குறைத்து, இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்து அல்லது நிலைப்படுத்தி, தசைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி, கைகளில் அல்லது பாதங்களில் மரமரப்பை அல்லது கூசும் உணர்வைக் குறைக்கும்.



செய்முறை 1

1. செளகரியமான, அமைதியான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்
2. ஆழமாக மூச்சிழுத்து, நெஞ்சை அசையாமல் வைத்திருங்கள்
3. மூச்சிழுக்கும்போது "ஒன்று" என்று சொல்லி, மூச்சை வெளியே விடும்போது பெருமூச்சு விடுங்கள்
4. உங்களுக்கு எது செளகரியமாகவும் தளர்வாகவும் இருக்கிறதோ அதற்கேற்ப கண்களைத் திறந்துகொண்டு அல்லது மூடிக்கொண்டு இதனை செய்யலாம்

செய்முறை 2

1. செளகரியமான, அமைதியான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்
2. ஆழமாக மூச்சிழுத்து, நெஞ்சை அசையாமல் வைத்திருங்கள்
3. கண்களை மூடிக்கொண்டு, நீங்கள் இதற்குமுன் சென்ற அல்லது செல்ல விரும்பும் அமைதியான இடத்தைக் கற்பனை செய்யுங்கள் (எ.கா. தோட்டம், கடற்கரை)
4. அந்தக் கற்பனையுடன் தொடர்ந்து மெதுவாகச் சுவாசித்திருங்கள்
5. நீங்கள் தளர்வடைந்த உணர்வை அடைந்தவுடன், கண்களைத் திறக்கலாம்

கவனமான சுவாசத்தைத் தினமும் செய்துடுங்கள்

- சுவாசப் பயிற்சியை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் (எ.கா. தினமும் 2 முறை, 5 முதல் 10 நிமிடங்களுக்கு)
- மன உளைச்சல், மனக்கலக்கம், உடலில் இறுக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டவுடனே அல்லது உங்களுக்கு அசௌகரியமாக இருக்கும்போது ஆழமாக மூச்சிழுங்கள்

**புனைகப்பிடித்தலும்
மது அருந்துதலும்**

மதுபானம் மருந்துகளையும் கல்லீரலின் செயல்பாட்டையும் பாதித்து, இரத்தச் சர்க்கரை குறைவை ஏற்படுத்தும்

மது அருந்தாதீர்கள்!

மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டால்:



உணவு வேளைகளில் தவறாமல் சாப்பிடுங்கள்



ஒரு நாளுக்கு 1 வழக்கமான பானம் மட்டுமே அருந்துங்கள். லைட் பீர் அல்லது ஓயின் ஸ்பிரிட்சர் தேர்ந்தெடுங்கள் கலோரி குறைவான லைட் பீர்



தேர்ந்தெடுங்கள் அல்லது தண்ணீர் கலந்து அருந்துங்கள்



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது



உங்களுக்குக் குறைவான இரத்தச் சர்க்கரை (4 mmol/L அளவைவிடக் குறைவு) இல்லை அல்லது இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் அறிகுறிகள் ஏற்படவில்லை

1 வழக்கமான பானம் என்பது என்ன?



330 மில்லிலிட்டர் பீர்



100 மில்லிலிட்டர் ஓயின்



30 மில்லிலிட்டர் ஸ்பீரிட் அல்லது லிக்கர் (எ.கா. பிராண்டி, வொட்கா, விஸ்கி)

மேற்கொண்டு உதவி பெற எங்கு செல்வது
தேசிய அடிமைப்பழக்க நிர்வாகச் சேவை (NAMS)
6732 6837
<https://www.nams.sg/>

HPB குவிட்டலைன்
1800 438 2000
<http://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit>

புகைப்பிடிப்பதால் நீரிழிவு நோயும் அதன் சிக்கல்களும் பாதிக்கக்கூடிய அபாயமும், இன்சலின் எதிர்ப்பும் அதிகரிக்கிறது

புகைப்பிடிப்பதைக் கைவிடுங்கள்!

புகைப்பிடிப்பதைக் கைவிடும்போது ஏற்படும் பொதுவான அறிகுறிகளைச் சமாளிக்கும் வழிமுறைகள்



உங்களிடம் எதிர்பார்க்கக்கூடிய எரிச்சலான போக்கு பற்றி குடும்பத்தாரையும் நண்பர்களையும் எச்சரித்தீடுங்கள்



வேறு எதையாவது செய்து **உங்கள் கவனத்தைத் திசைதிருப்புங்கள்**



உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்த துரித நடை போன்ற **இலகுவான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தீடுங்கள்**



சிறிய அளவுகளில் வழக்கமான வேளைகளில் உணவு உண்ணுங்கள்



நெட்டிமுறிக்கும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தீடுங்கள்



28 நாட்களில் புகைப்பழக்கத்தைக் கைவிடும் திட்டத்தில் சேருங்கள்

மேற்கொண்டு உதவி பெற எங்கு செல்வது

HPB குவிட்டலைன்

1800 438 2000

<http://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit>

பயணம் செல்லுதல்

பயணத்திற்கு எவ்வாறு தயாராவது?

உங்கள் மருத்துவரிடம் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்துகொண்டு, தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளுங்கள்

காப்புறுதி பெறுங்கள்

உங்கள் நோய் மற்றும் மருந்துகள் தொடர்பான மருத்துவக் கடிதத்தை அல்லது நீரிழிவு அட்டையை எடுத்துச்செல்லுங்கள்

பின்வரும் பொருட்களை உடன் எடுத்துச்செல்லுங்கள்

மருந்துகள் அல்லது இன்சலின் பொருட்கள் (எ.கா. இன்சலின் பேனாக்கள், குப்பிகள், பேனா ஊசிகள், மருந்தாசிகள், துடைப்புப்பஞ்சுகள்)

குளுகோமீட்டருடன் பரிசோதனை கீற்றுகள், விரலில் துளையிடும் கருவி, மருத்துவக்கத்தி

சாதாரண நோய்களுக்கான மருந்துகள்

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவைத் தடுப்பதற்கு மிட்டாய்கள்

குறிப்புகள்

- குறைந்தது 50% அதிக அளவு மருந்துகளையும் உங்களுக்குத் தேவையான குளுகோமீட்டர் கீற்றுகளின் எண்ணிக்கையில் இருமடங்கும் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- அவற்றை முன்கூட்டியே ஆர்டர் செய்யுங்கள்
- பயணம் செல்லும்போது, மருந்துகளை அல்லது இன்சலினை மின்காப்புள்ள பைக்குள் வைத்து, கைப்பையில் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- இன்சலினுடன் பயணம் செல்லும்போது, அதில் சூரிய வெளிச்சமும் அனலும் நேரடியாகப் படாமல் குளுமையாக வைத்திருங்கள்
- வெளிநாட்டுக்குச் செல்லும்போது இன்சலினைப் பத்திரப்படுத்தி வைக்க முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்

எனது மருந்துகளை உட்கொள்ளவேண்டிய

நேரத்திட்டத்திலும் இன்சலின் அளவிலும்

மாற்றங்கள் செய்யவேண்டுமா?

நெடுந்தூர விமானப் பயணம் செல்லும்போது அல்லது 2 மணி நேரத்திற்கு மேலான கால வேறுபாடு இருக்கும்போது, உங்கள் மருந்துகளை உட்கொள்ளவேண்டிய நேரத்திட்டத்திலும் இன்சலின் அளவிலும் செய்யக்கூடிய உத்தேச மாற்றங்கள் பற்றி மருத்துவரிடம் அல்லது பராமரிப்புக் குழுவிடம் கலந்து பேசுங்கள்

குறிப்பு: குறுகிய தூர விமானப் பயணங்களுக்கு அல்லது 1 முதல் 2 மணிநேரக் கால வேறுபாடுகளுக்கு, உங்கள் மருந்துகளை உட்கொள்ளவேண்டிய நேரத்திட்டத்தையும் இன்சலின் அளவையும் நிலைநாட்டுங்கள்

வெளிநாட்டில் இருக்கும்போது நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு சமாளிப்பது?



நிறைய தண்ணீர் பருகுகங்கள்



நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகளையும் கலோரிகளின் அளவையும் கண்காணித்தீடுங்கள்



சீனியுள்ள மிட்டாய்களைக் கையோடு எடுத்துச்செல்லுங்கள்



எப்போதும் பாதங்களைப் பாதுகாக்கும் காலணிகளை அணிந்திருங்கள்



மருந்துகளை அல்லது இன்சலின் பொருட்களைக் கையோடு எடுத்துச்செல்லுங்கள்



மருத்துவர் எழுதிக்கொடுத்தபடி மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்



உங்களது இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சொந்தமாகக் கண்காணித்தீடுங்கள்



எங்கே உதவி கிடைக்கும் என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

**பராமரிப்பாளர்களின்
மன உளைச்சலைக்
கண்டறியும்
குறிப்புகள்**

பராமரிப்பாளருக்கு மன உளைச்சல் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதைக் கண்டறிவது எப்படி?

பொதுவான அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்



பராமரிப்பு அளிப்பதில் அர்த்தமில்லாதது போன்ற உணர்வு



பசியின்மை



துாக்கமின்மை



தீராத உடற்சோர்வு



நம்பிக்கையிழந்து, உதவிக்கு யாருமில்லை என்று எண்ணுதல்



குடும்பத்தார், நண்பர்கள் ஆகியோரைவிட்டு விலகிச்செல்லுதல்

பராமரிப்பாளரின் மன உளைச்சலை எப்படி சமாளிப்பது?

சுயப் பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்துங்கள்



போதுமான ஓய்வெடுங்கள்



உங்களுக்கு நீங்களே நம்பிக்கையளித்திடுங்கள்



உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகள் மற்றும் இதர பொழுதுபோக்குகள்



தியானம், யோகா, தைச்சி அல்லது சீகோங்

ஆதரவு நாடுங்கள்



ஆதரவான நண்பர்களிடமும் குடும்பத்தாரிடமும் பேசுங்கள்



ஆதரவுக் குழுக்களில் சேருங்கள்



இடைக்காலப் பராமரிப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்



நிபுணத்துவ உதவி நாடுங்கள்

எனது அன்புக்குரியவர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்?



ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைச் சமைத்து ஒன்றாகச் சாப்பிடுங்கள்



ஒன்றாக நடக்கச் செல்லுங்கள் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்



உங்கள் அன்புக்குரியவர் மருத்துவ முன்பதிவுகளுக்குச் செல்லும்போது உடன் செல்லுங்கள்



உங்கள் அன்புக்குரியவர் சொந்தமாகச் சமாளிக்க முயலும்போது பாராட்டுங்கள்



பலதரப்பட்ட நடவடிக்கைகளுடன் சமூக நிகழ்வுகளைத் திட்டமிடுங்கள்



ஆரோக்கிய உணவுடன் நம்பிக்கையளிக்கும் நிகழ்வுகளை இணைத்தீடுங்கள்

இலக்குகள்

எனது இலக்கை வகுக்கும் வழிமுறை

படிநிலை 1:

நீங்கள் எந்த நிலையில் இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?

நான் இப்போது எந்த நிலையில் இருக்கிறேன்:



நான் எந்த நிலையை அடைய விரும்புகிறேன்:

இந்த இலக்கு எனக்கு முக்கியம், ஏனெனில்:

எனது இலக்கை வகுக்கும் வழிமுறை

படிநிலை 2: உங்கள் இலக்கை வகுத்தீடுங்கள்

நான்...		
செயல்	நாள் / நேரம்	இடம்
	காலகட்டம்	தொடங்கும் தேதி

படிநிலை 3: உத்தேசத் தடங்கல்களை அடையாளம் கண்டு, அவற்றைச் சமாளித்தீடுங்கள்

உங்களுக்குத் தடங்கலாக இருக்கக்கூடியவை	நான் என்ன செய்ய முடியும்	உங்களுக்கு உதவி செய்யக்கூடியவர்(கள்)

எனது இலக்கை அடையும் வழிமுறை

படிநிலை 1: உங்களது
ஆரம்ப இலக்கை எழுதி
வையுங்கள்

படிநிலை 2: பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணுங்கள்

படிநிலை 3: உங்கள் இலக்கைத்
திருத்தியமைத்தீடுங்கள்

நான்...
செயல்
நாள் / நேரம்
இடம்
காலகட்டம்
தொடங்கும் தேதி

உங்களுக்கு எது இடையூறாக இருந்தது?	நான் இதனை எப்படிச் சமாளிக்க முடியும்?

நான்...
செயல்
நாள் / நேரம்
இடம்
காலகட்டம்
தொடங்கும் தேதி

நிதிநிலை

அரசாங்கம் வழங்கும் நிதியுதவிகள்

அரசாங்கத்தின் மானியங்களைப் பெறும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி சிகிச்சையகங்களிலும் பலதுறை மருந்தகங்களிலும்

வருமானமுள்ள குடும்பங்கள்

குடும்பத்தின் சராசரி தனிநபர் மாத வருமானம்	மானியம் பெறும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களில் நிதியுதவி ^		பலதுறை மருந்தகங்களில் நிதியுதவி	முன்னோடி / மெர்டேக்கா தலைமுறைகளுக்குக் கூடுதல் நிதியுதவி
	நிதியுதவியுள்ள சேவைகள்	நிதியுதவியுள்ள மருந்துகள்	பெரியவர்களுக்கான நிதியுதவியுள்ள மருந்துகள்*	
\$1,200 மற்றும் அதற்கும் குறைவு	70%	75%	75%	முன்னோடித் தலைமுறை: எஞ்சியுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதலாக 50% தள்ளுபடி மெர்டேக்கா தலைமுறை: எஞ்சியுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதலாக 25% தள்ளுபடி
\$1,201 முதல் \$2,000	60%			
\$2,000க்கு மேல்/ கணிக்கப்படவில்	50%	50%	50%	

வருமானம் இல்லாத குடும்பங்கள்

வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு#	மானியம் பெறும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களில் நிதியுதவி ^		பலதுறை மருந்தகங்களில் நிதியுதவி	முன்னோடி / மெர்டேக்கா தலைமுறைகளுக்குக் கூடுதல் நிதியுதவி
	நிதியுதவியுள்ள சேவைகள்	நிதியுதவியுள்ள மருந்துகள்	பெரியவர்களுக்கான நிதியுதவியுள்ள மருந்துகள்*	
\$13,000 மற்றும் அதற்கும் குறைவு	70%	75%	75%	முன்னோடித் தலைமுறை: எஞ்சியுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதலாக 50% தள்ளுபடி மெர்டேக்கா தலைமுறை: எஞ்சியுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதலாக 25% தள்ளுபடி
\$13,001 முதல் \$21,000	60%			
\$21,000க்கு மேல்/ கணிக்கப்படவில்	50%	50%	50%	






^ பொது மருத்துவமனைகளின் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களில் நிதியுதவிகள் பெறுவதற்கு முன்பாக, நீங்கள் முதலில் சாஸ் மருந்தகத்தில் அல்லது பலதுறை மருந்தகத்தில் கணிக்கப்பட்டு, பரிந்துரைக்கப்படவேண்டும். நீங்கள் தகுதிபெற்றால், நிதியுதவி பெறும் நோயாளியாக நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகத்திற்கு மருத்துவர் உங்களைப் பரிந்துரைப்பார்.

*சிறுவர்களும் (18 வயது அல்லது அதைவிடக் குறைவு) முதியோரும் (65 வயது அல்லது அதைவிட அதிகம்) ஏற்கனவே பலதுறை மருந்தகங்களில் மானியமுள்ள மருந்துகளுக்கு 75% நிதியுதவி பெறுகிறார்கள்.

உங்கள் வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு என்பது, அந்த வீட்டை வாடகைக்கு விட்டால் ஓராண்டில் கிடைக்கக்கூடிய உத்தேச வாடகையாகும்

சாஸ் பொது மருந்தகங்களில் அரசாங்க நிதியுதவிகள்

1 நவம்பர் 2019
முதல்

					
ஒவ்வொரு நபருக்கான வீட்டு மாத வருமானம் (வருமானம் உள்ள குடும்பங்களுக்கு)	\$2,000-க்கு மேல்	\$1,201 - \$2,000	\$1,200 மற்றும் அதற்கும் குறைவு	மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் அனைவருக்கும், வருமானம் அல்லது வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், CHAS அணுகூலங்கள் வழங்கப்படும்	முன்னோடிகள் அனைவருக்கும், வருமானம் அல்லது வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், CHAS அணுகூலங்கள் வழங்கப்படும்
வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு (வருமானம் எதுவும் இல்லாத குடும்பங்களுக்கு)	\$21,000-க்கு மேல்	\$13,001 - \$21,000	\$13,000 மற்றும் அதற்கும் குறைவு		
சாதாரண நோய்கள்	-	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$10 வரையிலான கட்டணச்சலுகை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$18.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$23.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$28.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை
சிக்கலற்ற நாட்பட்ட நோய்கள்	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$28 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$112	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$200	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$80 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$320	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$85 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$340	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$90 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$360
சிக்கலான நாட்பட்ட நோய்கள்	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$40 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$160	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$80 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$320	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$125 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$500	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$130 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$520	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$135 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$540
பல் சிகிச்சை	-	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$50 முதல் \$170.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை (செயற்கைப் பல்வரிசை, பற்சிகரம், பல்வேர்க்குழி சிகிச்சை ஆகியவற்றுக்கு மட்டுமே)	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$11 முதல் \$256.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை (சிகிச்சையைப் பொறுத்து)	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$16 முதல் \$261.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை (சிகிச்சையைப் பொறுத்து)	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$21 முதல் \$266.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை (சிகிச்சையைப் பொறுத்து)
வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனையின்கீழ் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பரிசோதனை 	தேவையென்றால், வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனையின் அழைப்புக் கடிதத்துடன், பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனை(கள்) மற்றும் பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் ஆலோசனைக்கு, நிலையான கட்டணம் \$5	தேவையென்றால், வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனையின் அழைப்புக் கடிதத்துடன், பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனை(கள்) மற்றும் பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் ஆலோசனைக்கு, நிலையான கட்டணம் \$2.		வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனையின் அழைப்புக் கடிதத்துடன் \$5 நிலையான கட்டணம்	வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனையின் அழைப்புக் கடிதத்துடன் இலவசம்

முன்னோடித் தலைமுறையினராகத் தகுதிபெறுவோர்

- 31 டிசம்பர் 1949 அன்று அல்லது அதற்கு முன்பாகப் பிறந்தவர்
- 31 டிசம்பர் 1986 தேதிக்குள் குடியரிமை பெற்றவர்

மெர்டேக்கா தலைமுறையினராகத் தகுதிபெறுவோர்

- 1 ஜனவரி 1950 தேதிக்கும் 31 டிசம்பர் 1959 தேதிக்கும் இடையில் பிறந்தவர்; மற்றும்
- 31 டிசம்பர் 1996 அன்று அல்லது அதற்கு முன்பாகக் குடியரிமை பெற்றவர் அல்லது
- 31 டிசம்பர் 1949 அன்று அல்லது அதற்கு முன்பாகப் பிறந்தவர்; மற்றும்
- 31 டிசம்பர் 1996 அன்று அல்லது அதற்கு முன்பாகக் குடியரிமை பெற்றவர்; மற்றும்
- முன்னோடித் தலைமுறையினருக்கான உதவித்தொகுப்பைப் பெறாதவர்

வெளிநோயாளி கட்டணங்களுக்கு மெடிசேவ்



நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டம் (CDMP)

- மெடிசேவ்500 திட்டத்தின் ஒரு பகுதியான இத்திட்டம், வெளிநோயாளி பராமரிப்புக்கானது
- 15% இணைக் கட்டணம் அவசியம்
- நீங்கள் குறிப்பிட்ட நாட்பட்ட நோய்களுக்காக ஆண்டுக்கு1 \$500 வரை பயன்படுத்தலாம்:
 - நீரிழிவு நோய் (நீரிழிவு நோய்க்கான முந்தைய நிலை உட்பட)
 - உயர் இரத்த அழுத்தம்
 - இரத்தக்கொழுப்பு குறைபாடுகள்
 - பக்கவாதம்
 - ஆஸ்த்மா
 - நாட்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய்
 - மூளை முரண் நோய்
 - ஆழ்ந்த மனச்சோர்வு
 - இருமனக் குழப்பம்
 - முதுமைக்கால மறதி நோய்
 - எலும்பு தேய்வு நோய்
 - தீங்கற்ற ஆண்குரப்பி மிகைவளர்ச்சி (BPH)
 - மனத்தவிப்பு நோய்
 - பार्किன்சன்ஸ் நோய்
 - நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் (நெப்ரோசிஸ்/ நெப்ரிடிஸ்)
 - வலிப்பு நோய்
 - மூட்டழற்சி
 - தடிப்புத் தோல் அழற்சி
 - வாத மூட்டழற்சி
 - இதய நோய்

நீக்குப்போக்கான மெடிசேவ் திட்டம்

- 60 வயதும் அதற்கு மேலான வயதுமுள்ள நோயாளிகளுக்கானது
- நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின்கீழ் தேவைப்படும் 15% இணைக் கட்டணத்தைச் செலுத்த பயன்படுத்தலாம்
- ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஒவ்வொரு ஆண்டுக்கும்2 அதிகபட்சம் \$200 வரை
- பொது மருத்துவமனைகளின் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்கள், தேசிய நிபுணத்துவ சிகிச்சை நிலையங்கள், பலதுறை மருந்தகங்கள், பங்குபெறும் சமூக சுகாதார உதவித் திட்ட (சாஸ்) பொது மருந்தகங்கள் ஆகியவற்றில் பயன்படுத்தலாம்

நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்திற்காக மெடிசேவ் பயன்படுத்த தொடங்குவதற்கு

- இத்திட்டத்தின்கீழ் மெடிசேவ் பயன்பாட்டுக்குப் பதிவு செய்திருக்கும் மருந்தகத்திற்கு / மருத்துவரிடம் சென்று:
 - பட்டியலிடப்பட்ட நாட்பட்ட நோய்களில் ஒன்று உங்களுக்கு இருப்பதாக மருத்துவரிடம் சான்று பெறுங்கள்
 - மெடிசேவ் அதிகாரமளிப்புப் படிவத்தில் கையொப்பமிடுங்கள்
- நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மெடிசேவ் கணக்குகளைப் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் இணக்கம் பெறப்படவேண்டும்

¹நோயாளிகள் தங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களின் கணக்குகளைப் பயன்படுத்தலாம் (அதாவது, வாழ்க்கைத்துணை, பெற்றோர், பிள்ளைகள்); சிங்கப்பூர் குடியரிமை / நிரந்தரவாசத் தகுதி உள்ள நோயாளிகள், பேரப்பிள்ளைகளின் அல்லது உடன்பிறப்புகளின் மெடிசேவ் கணக்கைப் பயன்படுத்தலாம்

²நோயாளி தனது சொந்தக் கணக்கையும் வாழ்க்கைத்துணையின் கணக்கையும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால், வாழ்க்கைத்துணையும் 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேலான வயதுடையவராக இருக்கவேண்டும்