தேசிய நீரிழிவுச் சரிபார்ப்புதவி ஆவணங்கள்

உள்ளடக்கப் பக்கம்

அறிமுகம்

நீரிழிவு நோயுடன் நிறைவான வாழ்க்கையை நடத்துதல் 4

விழிப்புணர்வுடன் இருந்திடுங்கள்

நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன 7

நீரிழிவு நோய் எவ்வாறு உருவாகிறது 15

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு என்னால் என்ன செய்ய முடியும் 23

டைப் 1 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள் 26

பாரம்பரிய மற்றும் ஈடுசெய்யும் மருத்துவம் 34

ஆரோக்கியமாக இருந்திடுங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் 37

உடற்பயிற்சி 80

புகைத்தல் மற்றும் மது அருந்தலைத் தவிர்த்தல் 120

உணர்ச்சிபூர்வமான நல்வாழ்வு 126

தூக்கமும் நீரிழிவு நோயும் 149

உள்ளடக்கப் பக்கம்

முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

இலக்குகளை அமைத்தல் 154

சிகிச்சை இலக்குகளும் கண்காணித்தலும் 163

குளுக்கோஸின் சுய கண்காணிப்பு 179

மருத்துவம் 190

இன்சுலின் சிகிச்சை 194

பாதப் பராமரிப்பு 200

பல் பராமரிப்பு 206

பயணங்களை மேற்கொள்ளல் 209

ஆதரவு

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆதரவளித்தல் 213

பராமரிப்பாளரின் மன அழுத்தம் மற்றும் உதவிக்குறிப்புகள் 222

நிதி 226

நன்றி நவிலல்கள் 236

மேற்கோள்கள் 240

அறிமுகம்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தாலும் கூட, நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்!

நோயைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும், உங்கள் உடல்நிலையை முன்கூட்டியே கவனித்துக்கொள்வதன் மூலமும் ஆரம்பியுங்கள்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தாலும் கூட, நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்!

- **பக்குவமாக உண்ணுங்கள் –** பக்குவமாகத் தேர்வுசெய்து, போதுமான அளவு உண்ணுங்கள்
- தேவைப்பட்டால், பொருத்தமான விதத்தில் உங்கள் மருந்தை அல்லது இன்சுலினை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்; நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்

பின்வருகின்ற செயற்பாடுகளுடன் உங்கள் வாழ்க்கையை சந்தோஷமாக அனுபவியுங்கள்

- பூங்காவில் அல்லது சுற்றுப்புறத்தில் வேகமான நடைப்பயிற்சி
- நண்பர்களுடனான உடல் ரீதியான விளையாட்டுக்கள் (எ.கா., பூப்பந்து)
- வீட்டுத்தோட்டப் பராமரிப்பு
- பேரக்குழந்தைகளைப் பராமரித்தல்
- கூரிய பார்வை மற்றும் நல்ல உடலசைவுத் திறன்கள் தேவைப்படுகின்ற பொழுதுபோக்குகள்
- நண்பர்களுடன் குதூகலமான மற்றும் சுறுசுறுப்பான பொழுதுபோக்குகள்

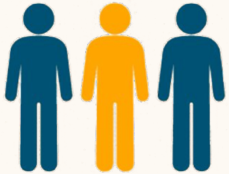
விழிப்புணர்வுடன் இருந்திடுங்கள்

நீரிழிவு நோய் பற்றி

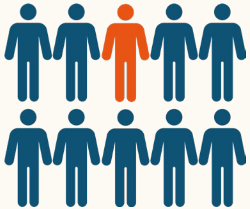
நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

நீரிழிவு நோய் என்பது சர்க்கரையை உங்கள் உடலுக்குச் சரியாக நிர்வகிக்க முடியாத ஒரு நிலைமையாகும், இதன் விளைவாக உங்கள் இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை காணப்படும்.

நீரிழிவு நோய் என்பது சிங்கப்பூரில் ஒரு பொதுவான மற்றும் தீவிரமான நிலைமையாகும்!



3 இல் 1
சிங்கப்பூர் வாசிகளுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது



தோராயமாக 10 இல் 1
சிங்கப்பூர் வாசிகளுக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளது

3 இல் 2
சிங்கப்பூர் வாசிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டறியப்பட்ட சிறுநீரகச் செயலிழப்பு நீரிழிவு நோய் உள்ளது

3 இல் 1
நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்பட்ட நபர்களுக்குத் தொடர்ந்து உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு காணப்படுகின்றது

3 இல் 1
நீரிழிவு நோய் உள்ளவருக்கு, அவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பது தெரியாது

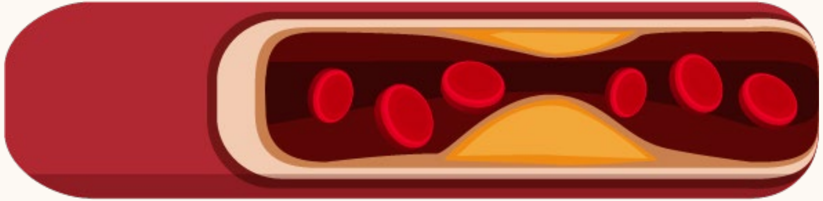
3 இல் 1
நீரிழிவு நோயாளிக்குக் கண் நோய் உள்ளது

ஒவ்வொரு நாளும்,
நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட சுமார் **4** நபர்கள், **கோளாறுகள் காரணமாக உறுப்பு நீக்கங்களுக்கு உட்படுகின்றனர்**

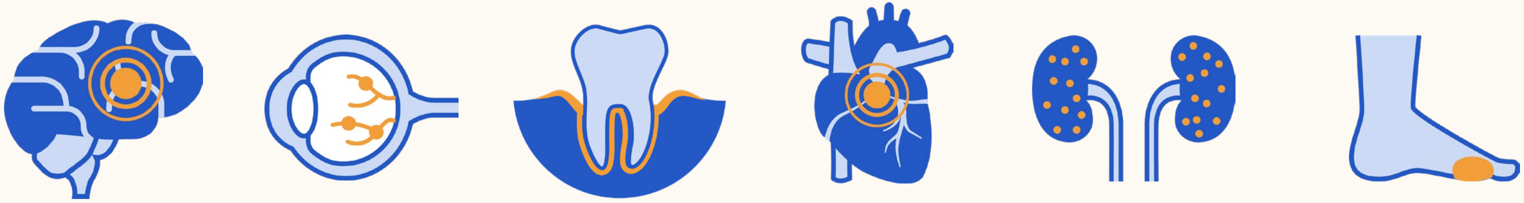
நீரிழிவு நோய் உங்கள் உடலில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்

உயர் இரத்தச் சக்கரை | **உயர் இரத்த அழுத்தம்** | **உயர் இரத்தக் கொழுப்பு**

இரத்த நாளச் சேதம்



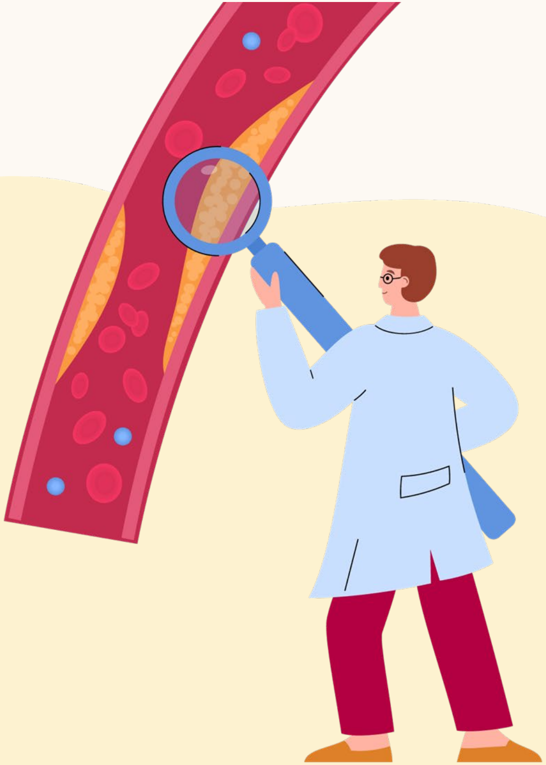
மூளை	கண்கள்	பற்கள்	இதயம்	சிறுநீரகங்கள்	பாதம்



பக்கவாதம்	பார்வை இழப்பு	பல் சொத்தை, ஈறு நோய்	மாரடைப்பு	சிறுநீரக செயலிழப்பு	அல்சர், உறுப்பு நீக்கம்

நீரிழிவு நோய் உங்கள் உடலில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்

- உயர் இரத்தச் சர்க்கரை, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உயர் இரத்தக் கொழுப்பு ஆகியன **இரத்த நாளங்களைச் சேதப்படுத்தும்**
- இந்தச் சிக்கல்களை நீங்கள் பரிசோதிக்கும் வரை, **இச் சேதங்கள் குறித்து உங்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம்**



சிறிய இரத்த நாளங்கள் (மைக்ரோவாஸ்குலர்) சேதம்

- நரம்புச் சேதம் (நரம்புத் தளர்ச்சி)
  - ↳ பாதத்தில் உணர்வு இழப்பு
  - ↳ பாதத்தில் புண்கள் மற்றும் நோய்த்தொற்றுக்களுக்கான அதிக ஆபத்து
- கண் நோய் (ரெட்டினோபதி)
- மந்தமான சிறுநீரகச் செயற்பாடு (நெஃப்ரோபதி)

பெரிய இரத்த நாளங்கள் (மேக்ரோவாஸ்குலர்) சேதம்

- பக்கவாதம் (செரிப்ரோவாஸ்குலர் நோய்)
- இதய நோய் (கார்டியோவாஸ்குலர் நோய்)
- சுற்றோட்டப் பிரச்சனைகள் (புற வாஸ்குலர் நோய்)

நீரிழிவு நோயின் வகைகள்

டைப் 1 நீரிழிவு நோய்

- உடலின் இயல்பான செயற்பாட்டிற்குப் போதுமான **இன்சுலினைக் கணையம் உற்பத்தி செய்யாத போது** இது நிகழ்கிறது.
- உடலின் நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் கணையத்தின் பீட்டா உயிரணுக்களைத் தாக்கி அழித்து, இன்சுலின் உற்பத்தி செய்ய முடியாமல் செய்யும் ஒரு **தன்னுடல் தாக்க நிலைமை** காரணமாக இது ஏற்படலாம்.
- இது உணவுப் பழக்கம் மற்றும் வாழ்க்கை முறை என்பவற்றால் ஏற்படுவதில்லை.
- இது பொதுவாகக் குழந்தைகளில் அல்லது இளம் பருவத்தினரில் ஏற்படுகின்ற அதே வேளை, இது மற்ற வயதினருக்கும் ஏற்படலாம்.

டைப் 2 நீரிழிவு நோய்

- நீரிழிவு நோயின் மிகவும் பொதுவான வடிவம்.
- **பொதுவாக உடலின் உயிரணுக்கள் சரியாகச் செயற்படாத போது, அல்லது உடல் தனது சொந்த இன்சுலினை எதிர்க்கும் போது** இது ஏற்படுகிறது.
- பொதுவாக **மிகை எடை** மற்றும் **அதிகப்படியான உடல் கொழுப்பு** (தோலின் கீழ் மற்றும் உள் உறுப்புகளைச் சுற்றி) ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது.
- பொதுவாக முதியவர்களில் ஏற்படுகின்றது (40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது).

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்

- சில பெண்களுக்குக் **கர்ப்ப காலத்தில்** அதிக இரத்தச் சர்க்கரை அளவு உருவாகின்றது, இது பொதுவாகப் பிரசவத்திற்குப் பிறகு சீராகின்றது.
- வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் நீரிழிவு நோய் உருவாகும் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.
- கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் பற்றி மேலும் அறிவதற்கு https://go.gov.sg/parenthub-gdm-p5 ஐப் பார்வையிடவும்.

நோயறிகுறிகள்

டைப் 2 நீரிழிவு நோயிலிருந்து டைப் 1 நீரிழிவு நோயை வேறுபடுத்தி அறிவது கடினமாகும். அவர்கள் பல ஒத்த நோயறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கின்றனர், வேறுபாடுகள் மிகவும் சிறியவை.

இரு வகையினருக்கும் பொதுவான நோயறிகுறிகள்*

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கத் தேவைப்படல் (குறிப்பாக இரவில்)
- அடிக்கடி தாகம் ஏற்படல்
- முயற்சி செய்யாமல் எடை குறைதல்
- அடிக்கடி பசி ஏற்படல்
- மங்கலான பார்வை
- கைகளில்/கால்களில் உணர்வின்மை அல்லது கூச்ச உணர்வு
- எளிதில் களைப்பு ஏற்படல், அல்லது குறைவான சக்தி
- உலர்ந்த சருமம்
- புண்கள்/காயங்கள் குணமடைவதற்கு நீண்ட காலம் எடுத்தல்
- நோய்த்தொற்றுகளுக்கு ஆளாதல் (பொதுவாகத் தோல், சிறுநீர் அல்லது நுரையீரலை உள்ளடக்கியது)

*அனைவராலும் அனுபவிக்கப்படாமல் இருக்கலாம்

டைப் 1 மற்றும் டைப் 2 நீரிழிவு நோய் எவ்வாறு காணப்படுகின்றது

டைப் 1 நீரிழிவு நோய்

விரைவான நிகழ்வு, பெரும்பாலும் சில நாட்களில். நோயறிகுறிகள் புறக்கணிக்கப்படும் போது, இது கீட்டோன்கள் எனப்படும் அமிலங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் உருவாகும் போது ஏற்படுகின்ற நீரிழிவு கீட்டோஅசிடோசிஸ் (DKA) போன்ற தீவிரமான சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

டைப் 2 நீரிழிவு நோய்

வெளிப்படையான நோயறிகுறிகள் இல்லாமல் இருக்கலாம், அல்லது **நோயறிகுறிகளை எளிதில் தவறவிடலாம்.** புறக்கணித்தால், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அபாயகரமான அளவு அதிகமாகி, உடல் கடுமையாக நீரிழப்புக்கு ஆளாகும் போது ஏற்படுகின்ற ஹைபரோஸ்மோலார் ஹைப்பர் கிளைசெமிக் சிண்ட்ரோம் (HHS) போன்ற தீவிரமான சிக்கல்களுக்கு அவை வழிவகுக்கும்.

நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை என்பது என்ன?

- **உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள் இயல்பை விட அதிகமாக இருந்தாலும், நீரிழிவு நோயாக இனங்காணப்படும் அளவுக்கு அதிகமாக இல்லாத நிலைமை** தான் நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை எனப்படும்.

- நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை இருப்பது உங்களுக்கு **டைப் 2 நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான அதிக ஆபத்தை** ஏற்படுத்துகின்றது.

- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் போன்ற வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்தால், **நீரிழிவு நோய் அதிகமாவதைத் தாமதப்படுத்தலாம், அல்லது நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை இயல்புநிலைக்கு மாற்றலாம்.**

- நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை உள்ளவர்களுக்குப் பொதுவாக நோயறிகுறிகள் இருக்காது. **உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிய ஒரே வழி இரத்தப் பரிசோதனைகளாகும்.**

விழிப்புணர்வுடன் இருந்திடுங்கள்

நீரிழிவு நோய் எவ்வாறு உருவாகிறது

நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை மற்றும் டைப் 2 நீரிழிவு நோய்க்கான ஆபத்துக் காரணிகள்

குடும்ப உறுப்பினருக்கு(களுக்கு) நீரிழிவு நோய் காணப்படல்

நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டிருத்தல் கர்ப்ப காலத்தில்

40 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவராயிருத்தல்

உடல் பருமன் சுட்டெண் (BMI) 23.0 கிலோ/மீ² அல்லது அதற்கு மேல் இருத்தல்

உடல் உழைப்பற்ற (எப்பொழுதும் உட்கார்ந்திருக்கிற) வாழ்க்கை முறை

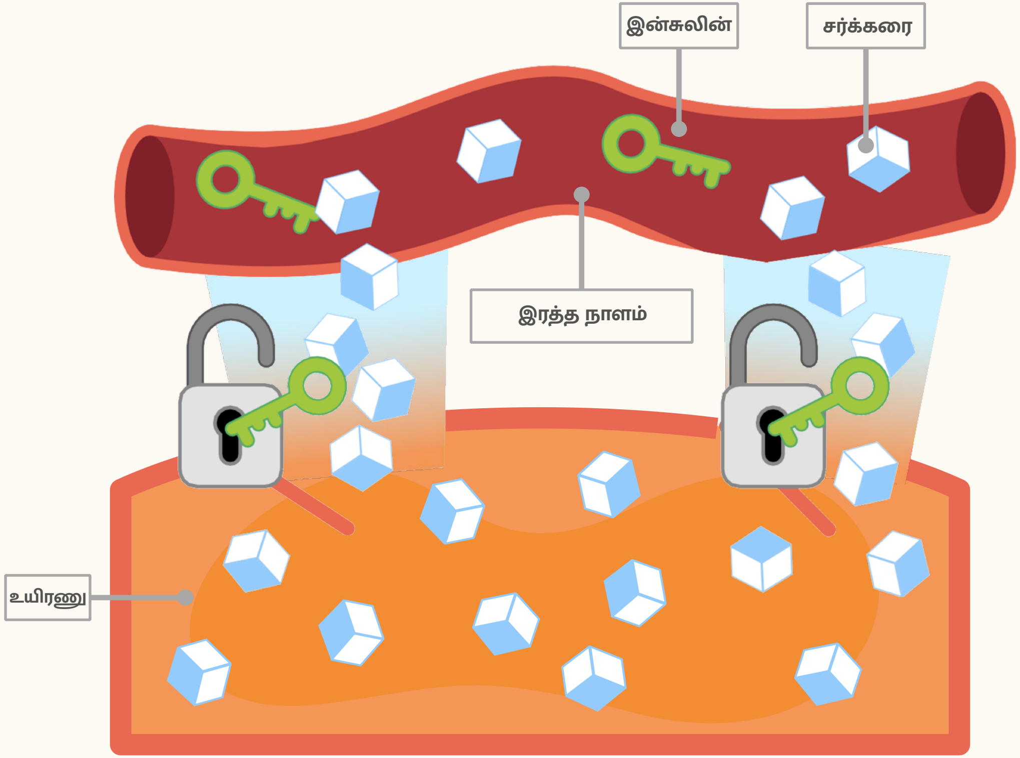
ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கங்கள்

ஒரு ஆரோக்கியமான நபருக்கு இன்சுலின் எவ்வாறு செயற்படுகிறது

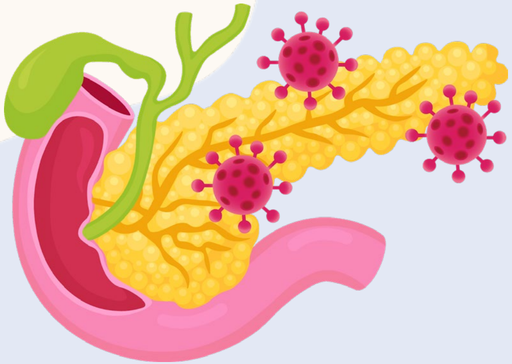
இன்சுலின் என்பது உங்கள் உடலில் உள்ள இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் ஒரு ஹார்மோன் ஆகும்.

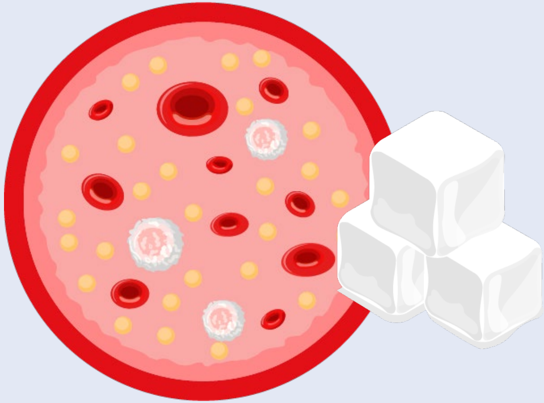
இது கணையம் (இன்சுலின் உற்பத்தியகம்) எனப்படும் நமது உறுப்புகளில் ஒன்றான பீட்டா உயிரணுக்களால் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

இன்சுலின், சர்க்கரையை (குளுக்கோஸ்) உயிரணுக்குள் நகர்த்துகிறது, இது **சக்தியை உருவாக்கவும்** சாதாரண உடல் செயற்பாடுகளைப் பேணவும் பயன்படுகிறது.



டைப் 1 நீரிழிவு நோய் எவ்வாறு உருவாகிறது

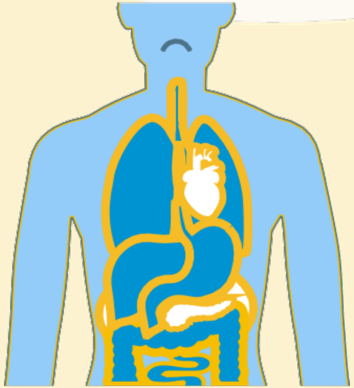


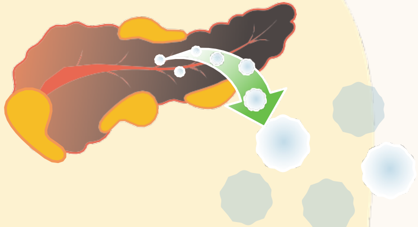


- உடலின் நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் கணையத்தின் (இன்சுலின் உற்பத்தியகம்) **இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யும் பீட்டா உயிரணுக்களை அழிக்கின்றது.** இதனால் **உடலுக்குப் போதுமான இன்சுலினை உற்பத்தி செய்ய முடியாமல் போகும்.**

- இன்சுலின் இல்லாமல், உடல் சக்திக்காக உடலுக்கு இரத்த ஓட்டத்தில் இருந்து குளுக்கோஸை உடலின் உயிரணுக்களுக்குள் நகர்த்த முடியாது. **இதன் விளைவாக, இரத்தச் சர்க்கரை அளவு அதிகமாகக் காணப்படும்.**

டைப் 2 நீரிழிவு நோய் எவ்வாறு உருவாகிறது





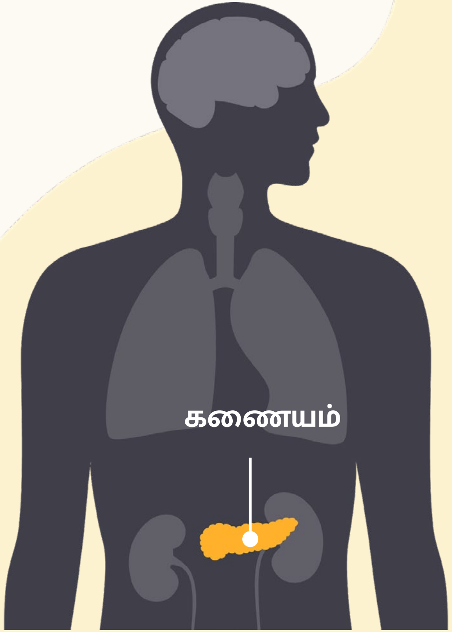
- **சர்க்கரை மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகளை அடிக்கடி உட்கொள்வது** இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யும், இதனால் கணையத்திற்கு (இன்சுலின் உற்பத்தியகம்) இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த அதிக இன்சுலினை உற்பத்தி செய்வதற்குக் கடினமாக உழைக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும்.

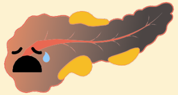
- **உடலுக்கு சக்திக்காக இந்த அதிகப்படியான சர்க்கரை தேவைப்படாததால், அது கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டுச் சேமிக்கப்படும்.** உடலில் அதிகப்படியான கொழுப்பு இருந்தால், உடலின் உயிரணுக்கள் இன்சுலினுக்குச் சரியாகச் செயற்படாது. **இரத்த ஓட்டத்தில் இருந்து உடலின் உயிரணுக்களுக்குச் சர்க்கரையை நகர்த்துவதற்கு அதிக இன்சுலின் தேவைப்படும், இதனால் கணையம் மேலும் அழுத்தத்திற்குள்ளாகின்றது.**

- காலப்போக்கில், **அதிகமாகத் தொழிற்படுகின்ற கணையம் சேதமடைந்து குறைந்த இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யும்,** இது இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சாதாரணமாக வைத்திருப்பதைக் கடினமாக்கும்.

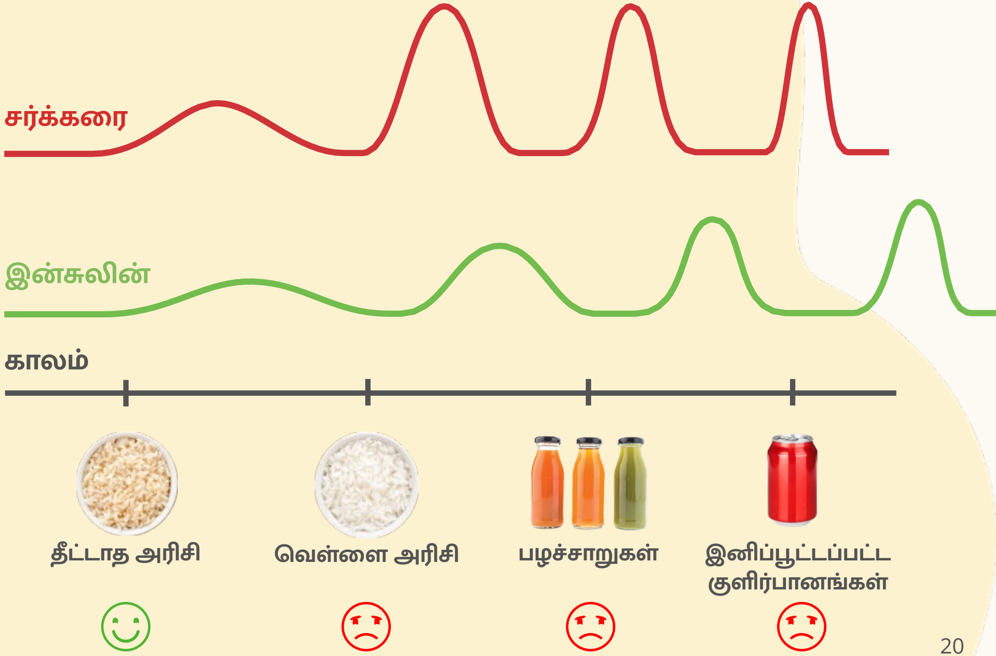
உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள் உங்கள் கணையத்தை (இன்சுலின் உற்பத்தியகம்) கடினமாக உழைக்கச் செய்யும்

சர்க்கரை அதிகம் உள்ள உணவை உண்பதால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரித்து, இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தக் கணையத்தை அதிக இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யும்படி அது கட்டாயப்படுத்தும்.

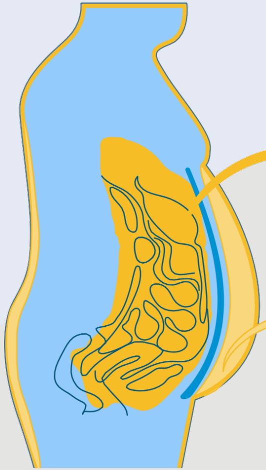




அதிக வேலை செய்த கணையம்



உங்கள் உடலில் அதிகப்படியான (பயன்படுத்தப்படாத) சர்க்கரை கொழுப்பாகச் சேமிக்கப்படுகிறது

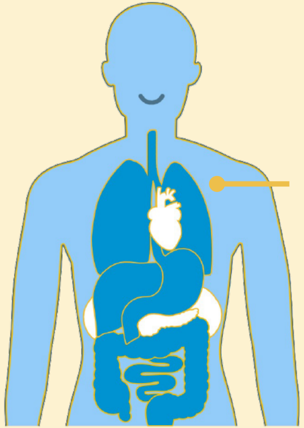


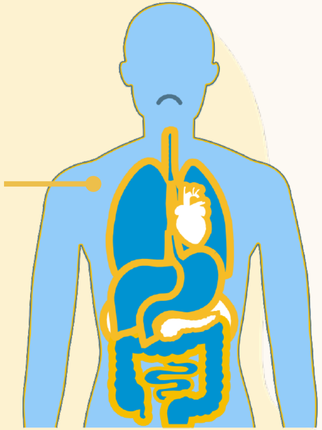
கொழுப்பு எங்கே சேமிக்கப்படுகிறது?

உறுப்புகள் மற்றும் தசைகளைச் சுற்றியுள்ள கொழுப்பு (இது நமக்குப் புலப்படாது)

தோலின் கீழுள்ள கொழுப்பு (இது நமக்குப் புலப்படும்)

நீங்கள் ஒல்லியானவராகத் தெரிந்தாலும், உங்கள் உடலில் அதிகப்படியான கொழுப்பு இருக்கலாம்





ஆரோக்கியமானது

குறைந்த உள்ளகக் கொழுப்பு

TOFI (வெளியே மெலிவு, உள்ளே கொழுப்பு)

தோலின் கீழ் கொழுப்பு குறைவாக இருப்பவர் போன்று காட்சியளித்தாலும் **அதிக உள் கொழுப்பு** இருத்தல். **நீங்கள் TOFI ஆக இருந்தால், உங்களுக்கும் நீரிழிவு நோய் வரக்கூடிய அபாயம் உள்ளது.**

*நீங்கள் **ஒரு ஆப்பிள் வடிவ உடலைக்** கொண்டவராக இருந்தால், உங்களுக்கு உட்புறக் கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கும்.*

அதிகப்படியான உள் கொழுப்பு பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம்

உள் கொழுப்பு

உட்புற உறுப்புகளைச் சுற்றியுள்ள கொழுப்பு, மற்றும் உறுப்புகள் மற்றும் தசைகளில் நுழையும் கொழுப்பு, உடல் உயிரணுக்களின் வீக்கம் மற்றும் சேதத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

உடலில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள்

- இன்சுலின் எதிர்ப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக LDL-கொலஸ்ட்ரால், குறைந்த HDL-கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் உயர் ட்ரைகிளிசரைடுகள்.
- அதிகப்படியான உள் கொழுப்பு, கணையம் மற்றும் பிற உறுப்புகளுக்குச் சேதத்தை ஏற்படுத்தும்.

விழிப்புணர்வுடன் இருந்திடுங்கள்

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

கட்டுக்கதைகள் மற்றும் உண்மைகள்

கட்டுக்கதைகள்	உண்மைகள்
நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் **சர்க்கரையை ஒருபோதும் உட்கொள்ளவே கூடாது**	நல்ல நீரிழிவு நோய்க் கட்டுப்பாட்டுடன் உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளை அறிந்துகொள்வதன் மூலம், **உங்கள் தினசரி உணவுத் திட்டத்தில் சிறிதளவு சர்க்கரையைச் சேர்க்கலாம்.**
நீரிழிவு நோயாளிகள் **உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாது**	**உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை நீங்கள் உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கும் வரை, பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.** நீங்கள் இன்சுலினையும், சல்போனிலூரியாஸ் போன்ற வாய்வழியான மாத்திரைகளையும் எடுத்துக் கொண்டால், தேவைப்பட்டால் உங்கள் மருந்தளவைச் சரிசெய்து, ஹைப்போகிளைசீமியா (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை) ஏற்பட்டால் சாப்பிடுவதற்குச் சில சிற்றுண்டிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
நீரிழிவு நோயாளிகள் **இன்சுலின் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் குணமடைய முடியும்**	**இன்சுலின் எடுத்துக்கொள்வது நிலைமையை நிர்வகிக்க உதவுகிறது, ஆனால் அது நோயை முற்றுமுழுதாகக் குணமாக்காது.**

நாம் என்ன செய்யலாம்?

டைப் 1 மற்றும் டைப் 2 நீரிழிவுகளுக்கானது

- உங்கள் குளுக்கோசுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் எடை என்பவற்றுக்கான இலக்குகளை அறிந்திருக்கவும்
- ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளல் திட்டம் ஒன்றை பின்பற்றவும்
- முறையாக உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- உங்களுக்காக விதந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை உரிய நேரத்தில் முறையாக எடுக்கவும்
- உங்கள் உணர்வு மற்றும் உள நலன் சார்ந்தவற்றை முன்னுரிமைப்படுத்தவும்

டைப் 1 நீரிழிவு மற்றும் டைப் 2 நீரிழிவு ஆகியவற்றிற்கு இன்சுலின் சிகிச்சை அவசியமாகும்

- உங்கள் மருத்துவரினால் பரிந்துரைக்கப்பட்டதன் பிரகாரம் இன்சுலின் **ஊசிகளை** எடுக்கவும்
- உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்புக் குழுவினால் வழங்கப்பட்ட அறிவுரையின் பிரகாரம் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கண்காணிக்கவும்

விழிப்புணர்வுடன் இருந்திடுங்கள்

டைப் 1 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

கார்போஹைட்ரேட் அளவு

உங்களுக்கு டைப் 1 நீரிழிவு நோய் காணப்படுமெனில் நீங்கள் உட்கொள்கின்ற கார்போஹைட்ரேட்டின் அளவிற்கு ஏற்ற வகையில் இன்சுலின் செலுத்துதல் அவசியமாகும்.

நீங்கள் உட்கொள்கின்ற உணவு மற்றும் குடிபானங்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் கார்போஹைட்ரேட் அளவீடானது எடுக்கின்ற இன்சுலின் அளவைச் சீர் செய்வதற்கு உதவும்.

கார்போஹைட்ரேட்கள் என்றால் என்ன?

உணவுகளிலும் பானங்களிலும் காணப்படுகின்ற ஒருவகையான
போசாக்கே கார்போஹைட்ரேட்கள் ஆகும்

உணவு மற்றும் பானங்கள் ஆகியவை உங்கள் உடலில் சமிபாடடைகின்ற போது, அங்கு காணப்படுகின்ற கார்போஹைட்ரேட்டுக்களை அவை குளுக்கோசுகளாக மாற்றுவதுடன், இதுவே உங்கள் உடல் விரும்புகின்ற சக்தி மூலமாகும்.

கார்போஹைட்ரேட்டுக்களுக்கும் இன்சுலினுக்கும் இடையிலான தொடர்புகள்

நீங்கள் பெரியளவிலான கார்போஹைட்ரேட்களை உட்கொள்கின்ற பொழுது உங்கள் இரத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் மட்டம் அதிகரிப்பதுடன் இரத்தத்தில் காணப்படுகின்ற குளுக்கோசின் அளவை மீண்டும் சாதாரண மட்டத்திற்குக் கொண்டு வருவதற்கு அதிக அளவிலான இன்சுலின் தேவைப்படுகின்றது.

உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிகிச்சைத் திட்டம் ஒன்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக உங்கள் பராமரிப்பு குழுவிடம் கதைக்கவும்.

நீங்கள் நோய்வாய்ப்படுகின்ற போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்

- உங்களால் உணவு உட்கொள்வதற்கு/குடிப்பதற்கு/மருந்துகளை அல்லது இன்சுலினை எடுக்க முடியாத பட்சத்தில், அல்லது அதிகரித்த மந்தநிலை அல்லது குழப்பமான நிலை ஆகியன காணப்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும்.
- தொடர்ந்து உட்கொண்டு அல்லது அருந்திக் கொண்டிருங்கள். சாதாரணமாக உணவு உட்கொள்ள முடியாத பட்சத்தில், சிற்றுண்டிகள் அல்லது பானங்கள் ஆகியவற்றை நாள் முழுவதும் சிறியளவில் தொடர்ச்சியாக எடுக்கவும்.
- குறைவான குளுக்கோசு மட்டம் இருப்பதை உணர்கின்ற போது (4 மிமோல்/லி மட்டத்தை விடக் குறைவாக அல்லது உங்கள் இலக்கு மட்டத்தை விடக் குறைவாக) 15-15 விதிமுறையைப் பின்பற்றவும்: துரிதமாகச் செயற்படக்கூடிய சர்க்கரை வகைகளை 15கிராம் அளவு எடுக்கவும், 15 நிமிடங்களில் மீண்டும் சோதித்துப் பார்ப்பதுடன் தொடர்ந்தும் குறைவாக காணப்படும் போது மீண்டும் எடுக்கவும்.

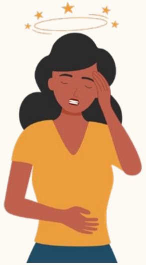
நீங்கள் நோய்வாய்ப்படுகின்ற போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்

நீரிழிவு கெடோஎசிடோசிஸ் அறிகுறிகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும் (DKA):

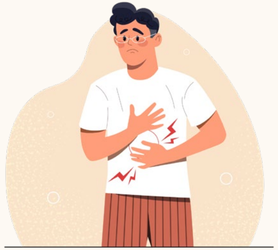
உயர் இரத்தச் சக்கரை

தாகம் ஏற்படல்

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்


மந்தநிலை

குமட்டல் அல்லது வாந்தி எடுத்தல்


அடிவயிற்று வலி

சுவாசிப்பதில் சிரமம்

வாய்த் துர்நாற்றம்

குழப்பமான நிலை

DKA தொடர்பான அறிகுறிகள் காணப்படும் பட்சத்தில், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும், ஏனெனில் அவசரமாக இதனை மேற்கொள்வது சிறப்பானதாகும்.

நீங்கள் நோய்வாய்ப்படுகின்ற போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்

- உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவீடுகள் தொடர்ந்து இரண்டு முறைக்கு மேல் 16 மிமோல்/லி ஆக இருந்தால், உங்கள் நீரிழிவு நோய் தொடர்பில் கவனித்து வருகின்ற முதன்மை மருத்துவரினால் வேறு விதமாக ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டால் அன்றி, இது மேலதிக ஆராய்வுகளுக்காக நீங்கள் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும் என்பதற்கான ஒரு அறிகுறியாகும் (எ.கா. இரத்தத்தில் கீட்டோன் அளவைச் சோதித்தல்). உயர் கீட்டோன்கள் காணப்படுவது DKA நிலைமையாகக் கருதப்பட முடியும், இது மருத்துவ அவசர நிலையாகும்.

- நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்வதற்காக உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கதைப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். இத்திட்டம் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியிருக்கும்: எப்போது மருத்துவ உதவியை நாடுவது, எவ்வளவு காலத்திற்கு ஒரு முறை உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை மட்டத்தைச் சோதித்துப் பார்ப்பது, நீங்கள் நோய் வாய்ப்படும் போது எத்தகைய உணவுகள் மற்றும் நீராகாரங்கள் ஆகியவற்றை உட்கொள்வது, அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் இன்சுலினை அல்லது வாய் மூலமான மருந்துகளை எவ்வாறு சீர் செய்வது, எத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் கீட்டோன்களைச் சோதித்துப் பார்ப்பது.

டைப் 1 நீரிழிவுடன் தொடர்புடைய துணுக்குகள்

- **உங்கள் நீரிழிவு நோயைச் சிறப்பாக நிர்வகிப்பதன் மூலம் உங்களால் சாதாரண வாழ்க்கை ஒன்றை வாழ முடியும்.**
- நீங்கள் சில சீர் செய்தல்கள், மாற்றங்கள் மற்றும் மருந்து வகைகளை எடுத்தல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்வதற்கு எதிர்பார்க்கப்படுகின்றீர்கள்.
- உங்களுக்கான தனிப்பட்ட சிகிச்சைத் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்குவதற்காக உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கலந்துரையாடவும்.
- உணவு வகைகள் மற்றும் உணவின் அளவு, இன்சுலின் அளவு, குளுக்கோசு மட்டக் கண்காணிப்பு, உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல், வேறுபட்ட குளுக்கோசு மட்டங்களுக்கு எவ்வாறு செயற்படுவது மற்றும் நீங்கள் சுகவீனமுற்றிருக்கின்ற போது என்ன செய்வது (**நோய்வாய்ப்பட்ட நாளில் அறிவுரைகள் –** இது தொடர்பாக உங்கள் உங்கள் உடல்நலப் குழுவுடன் கலந்துரையாடவும்) ஆகியவை குறித்துத் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளல் போன்ற **நீரிழிவு சார் திறன்களுடன் அன்றாட வாழ்க்கையை வாழக் கற்றுக்கொள்வதற்குத்** தயாராக இருங்கள்.

டைப் 1 நீரிழிவுடன் தொடர்புடைய துணுக்குகள்

- உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு நிபுணருடன் முதலில் கலந்துரையாடாமல் **எந்த வகையான மருந்துகளையோ சிகிச்சைகளையோ அல்லது தெரபிகளையோ மாற்றவோ, இடைநடுவில் விடவோ அல்லது நிறுத்தவோ வேண்டாம்.**
- மருத்துவச் சந்திப்புகள், இரத்தம் அல்லது சிறுநீர் பரிசோதித்தல்கள் அல்லது நீரிழிவு நோயுடன் தொடர்புடைய சிக்கல்களைச் சோதித்தல் ஆகியவற்றை நீங்கள் தவறவிடமால் இருப்பது முக்கியமாகும்.
- குறிப்பாக நீங்கள் புதிய தொழில் அல்லது திருமணத்திற்குத் திட்டமிடல் போன்ற உங்கள் வாழ்க்கையின் வேறுபட்ட கட்டங்களை எதிர்கொள்கின்ற போது, முடியுமான சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், உங்களுடன் வேலை செய்பவர்கள் மற்றும் உங்கள் பராமரிப்பின் கீழுள்ள ஏனையோருடன் தொடர்புகளை மேற்கொள்வது முக்கியமானதாகும்.
- நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களில் ஏற்படுகின்ற உணர்ச்சி ரீதியான, உளவியல் ரீதியான, சமூக ரீதியான அம்சங்கள் குறித்த உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்வது பற்றி நீங்கள் பரிசீலிக்க முடியும்.
- அடுத்து வருகின்ற கட்டங்களின் போது மாற்றங்களை மேற்கொள்வது அவசியமாகலாம் என்பதை எதிர்பாருங்கள்.

நீங்கள் உதவிகளை எங்கே பெற்றுக் கொள்ள முடியும்?

டைப் 1 நீரிழிவு நோய் தொடர்பான மேலதிக காத்திரமான தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு, உட்சுரப்பியல் நிபுணரிடம்/உடல்நலப் பராமரிப்பு வல்லுநர்களிடம் கதைக்கவும், அல்லது ஆதரவுக் குழுக்களை நாடவும். வளங்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்காகப் பின்வரும் இணைப்புகளையும் நீங்கள் பயன்படுத்த முடியும்:

typeOne.sg Facebook குழு
https://www.facebook.com/groups/317249489081585/about/

AIC பராமரிப்பு சேவைகள்
https://www.aic.sg/care-services

MOH சுகாதாரப் பராமரிப்புத் திட்டங்கள் மற்றும் துணை அமைப்புகள்
https://www.moh.gov.sg/cost-financing/healthcare-schemes-subsidies

MOH சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநர்களைத் தேடல்
https://www.moh.gov.sg/hpp/all-healthcare-professionals/healthcare-professionals-search

அனுமதி பெற்ற சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிறுவனங்கள் பட்டியல்
https://www.hcidirectory.gov.sg/hcidirectory/clinic.do?task=load

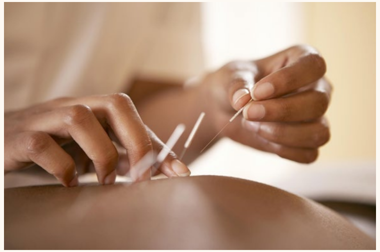
சமூக சேவைக்கான தேசிய கவுன்சில்
https://www.ncss.gov.sg/social-services/caregivers

தேசிய பராமரிப்பு ஹொட்லைன்
1800-202-6868

விழிப்புணர்வுடன் இருந்திடுங்கள்

பாரம்பரிய மற்றும் ஈடுசெய்யும் மருத்துவம்

பாரம்பரிய மற்றும் ஈடுசெய்யும் மருத்துவம் (T&CM)



பாரம்பரிய சீன மருத்துவம் மற்றும் அக்குப்பஞ்சர்

ஆயுர்வேதம் போன்ற பாரம்பரிய மருந்துகள்

மூலிகை மருத்துவங்கள் மற்றும் மேலதிக மருத்துவம்

பாரம்பரிய மற்றும் ஈடுசெய்யும் மருத்துவம் (T&CM), பொதுவான உடல்நலத்தை மேம்படுத்துவதை இலக்காகக் கொண்டுள்ள அதே வேளை, இவை நீரிழிவு நோய் சிகிச்சைக்கான மாற்றீடுகள் அல்ல. நீரிழிவு நோய்ச் சிகிச்சையுடன் T&CM இன் சம காலப் பயன்படுத்தல் அனைவருக்கும் பொருத்தமானதல்ல. T&CM ஐ முறையற்ற விதத்தில் பயன்படுத்துவதானது மோக்ஸிபஸ்ஷனில் இருந்தான எரிகாயங்கள் போன்ற பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது. நீரிழிவு நோயிலிருந்து ஏற்படுகின்ற சிக்கல்களை எதிர்கொள்கின்ற தனிநபர்களுக்கு இத்தகைய அபாயங்கள் அதிகமாகக் காணப்படும் எ.கா. நியுரோபதி காரணமாக உணர்வு அல்லது உணர்கின்ற தன்மை குறைவடைதல், அல்லது சிறுநீரகச் செயலிழப்பு. ஏதேனும் T&CM சிகிச்சை முறையை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் தயவு செய்து உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்துரையாடவும்.

பாரம்பரிய மற்றும் ஈடுசெய்யும் மருத்துவம் (T&CM)

நான் T&CM முறையை ஆரம்பிக்கப் பரிசீலிக்க முன்னர்

உங்கள் மருத்துவரினால் வேறு விதமாக ஆலோசனை வழங்கப்பட்டால் அன்றி, **மேலைத்தேய மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தொடரவும்**

மூலகை மருந்துகள் அல்லது மேலதிக மருத்துவ முறைகளை மேற்கொள்வதற்கு முன்னர் **T&CM மருத்துவரிடம் ஆலோசனைகளைப்** பெற்றுக் கொள்ளவும்

அறிவுரை வழங்கப்பட்டதன் பிரகாரம் உங்களது **இரத்தச் சர்க்கரை மட்டத்தைத் தொடர்ந்து கண்காணித்து வரவும்**

T&CM பற்றி நான் அறிந்து கொள்ள வேண்டியவைகள் எவை

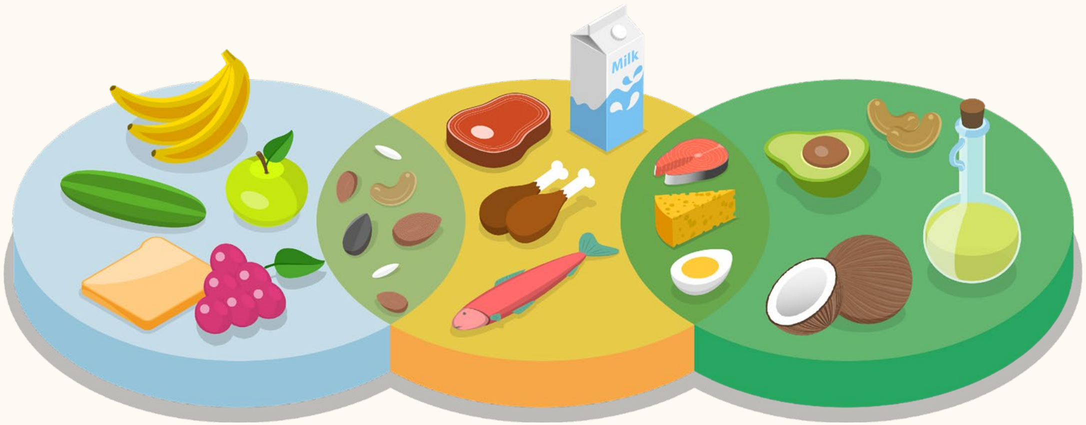
சிங்கப்பூரில், பாரம்பரிய மருத்துவம் (TM) என்பது பொதுவாகப் பாரம்பரிய சீன மருத்துவம் (TCM), பாரம்பரிய மலாய் மருத்துவம் (TMM), பாரம்பரிய இந்திய மருத்துவம் (TIM) ஆகியவற்றைக் குறிக்கின்ற அதே வேளை, கூடுதல் மருத்துவம் (CM) என்பது பிரதான முறை அல்லாத ஏனைய சகல மருத்துவ முறைககளையும் குறிக்கின்றது, எ.கா., சிரோபிராக்டிக், ஆஸ்டியோபதி, அரோமாதெரபி போன்றவை.

நீரிழிவு நோய் மற்றும் அதனோடு தொடர்புடைய சிக்கல்கள் தொடர்பாக T&CM இன் பயன்முனைப்பாக்கம் குறித்த விஞ்ஞான ஆய்வுகள் முழுமையாக முடிவற்றவை அல்லது போதிய அளவில் இல்லை.

ஆரோக்கியமாக இருந்திடுங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் காணப்படும் பட்சத்தில் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்தல்



ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்வது நீரிழிவு நோய் நிர்வாகம் தொடர்பில் முக்கியமானதொரு பகுதியாகும். சிறப்பான, பொருத்தமான முறையில் உணவு உண்பது உங்கள் நீரிழிவு நோய்க் கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவுவது மாத்திரமின்றி உங்கள் எடை, இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல் மட்டம், முழு உடல்நலம் ஆகியவற்றையும் சீர் செய்கின்றது.

நீரிழிவு நோய் காணப்படுபவர்கள் உள்ளடங்கலாக அனைவரும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. ஆரோக்கியமான உணவுகளை ருசித்துச் சாப்பிட முடியும்.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை எவ்வாறு தெரிவு செய்வது மற்றும் சமநிலையான உணவை உட்கொள்வது தொடர்பான பொதுவான வழிகாட்டியை வாசிக்கவும். உங்கள் தனிப்பட்ட நிலைமை மற்றும் தேவைகளுக்கு ஏற்ப,
போசாக்கு ரீதியான ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக டயட்ரீசியன் போன்ற ஒரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநருடன் கலந்துரையாடவும்.

ஆரோக்கியமான உணவு என்றால் என்ன?

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் காணப்படும் பட்சத்தில் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்தல்

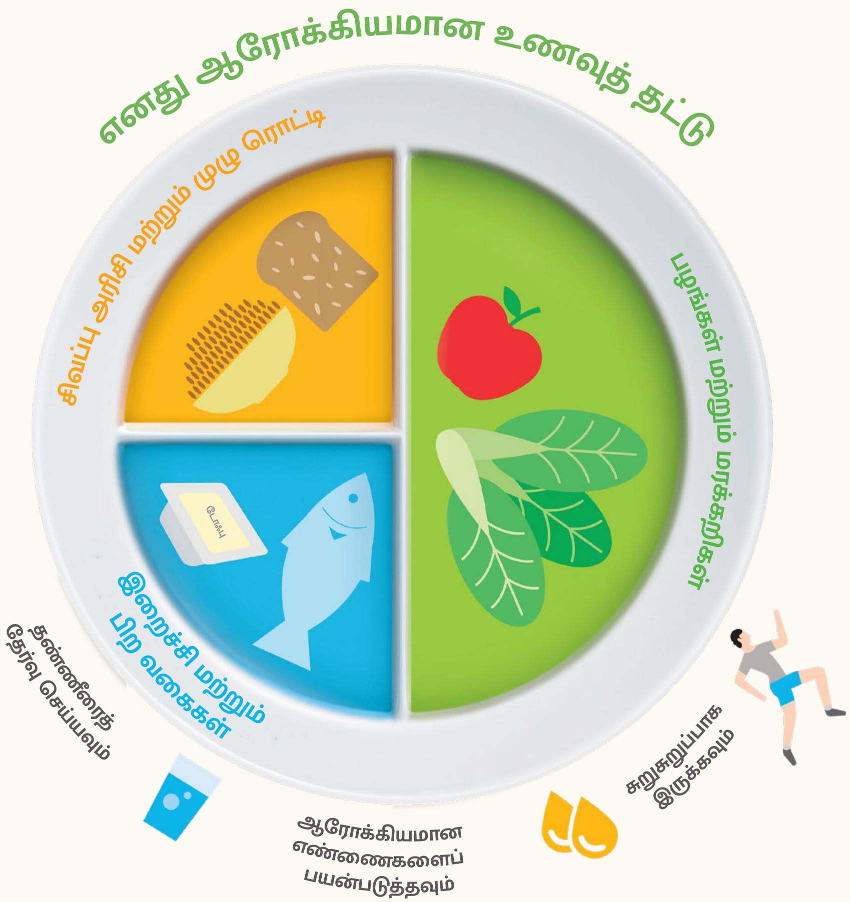
நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்குத் தேவையான சக்திக்காகவும் நமது உடல் செயற்பாடுகளுக்காகவும் ஊட்டச்சத்துக்களை உணவு வழங்குகிறது.

- **எமது உடம்பிற்குச் சக்தியை வழங்குவதற்காக பாரிய அளவில் பெரு ஊட்டச்சத்துக்கள் அவசியப்படுகின்றன.** பிரதானமாக 3 வகைகள் காணப்படுகின்றன: கார்போஹைட்ரேட், புரதம் மற்றும் கொழுப்பு.
  - ↳ இவற்றுள், **இரத்தச் சர்க்கரை தொடர்பில் கார்போஹைட்ரேட்கள் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.**
  - ↳ புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்பு ஆகியன இரத்தச் சர்க்கரை மட்டங்கள் தொடர்பில் நேரடித் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தாத அதேவேளை, **புரதம் மற்றும் கொழுப்பு ஆகியவற்றை அதிகளவில் உண்பது உடல் எடை அதிகரிப்பிற்கு வழி வகுக்கும்**, இந்த எடை அதிகரிப்பு இன்சுலின் எதிர்ப்பை அதிகரிப்பதன் காரணமாக நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துவது சிரமமாகும்.
  - ↳ **நாம் உட்கொள்கின்ற கொழுப்பின் தன்மை, அளவு ஆகியன முக்கியமாகும்.** ஒற்றை மற்றும் பல்வகை நிறைவுறாத கொழுப்புகள் உங்களுக்குச் சிறந்தவையாகும். கார்டியோவாஸ்குலர் நோய் தொடர்பான எமது ஆபத்தைக் குறைப்பதற்காக நிறைவுற்ற மற்றும் ட்ரான்ஸ் கொழுப்புகள் ஆகியவற்றை உட்கொள்வதை நாம் மட்டுப்படுத்த வேண்டும் (எ.கா. வறுத்த கோழி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் உள்ளது).

- எலும்பின் ஆரோக்கியம் மற்றும் எமது நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் போன்ற **பல உடல் செயற்பாடுகளுக்கு, எமது உடலுக்குச் சிறிய அளவில் அவசியப்படுகின்ற நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் மிகவும் முக்கியமாகும்.** பிரதானமாக 2 வகைகள் காணப்படுகின்றன: விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்கள்.

எமக்கு அவசியமான சகல ஊட்டச்சத்துக்களையும் கொண்டுள்ள தனியான உணவென்று எதுவுமில்லை. அதற்குப் பதிலாக, சமநிலையான உணவு முறையொன்றைப் பேணுவதற்காக நாளாந்தம் பல்வேறு வகையான உணவுகளைச் சரியான அளவில் உட்கொள்வது முக்கியமாகும்.

நான் எதனை உட்கொள்ள வேண்டும்?



எனது ஆரோக்கியத் தட்டு என்பது உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்வு செய்வதற்கு உதவிக்காகப் பயன்படுத்த முடியுமான ஒரு காட்சி வழிகாட்டியாகும்.

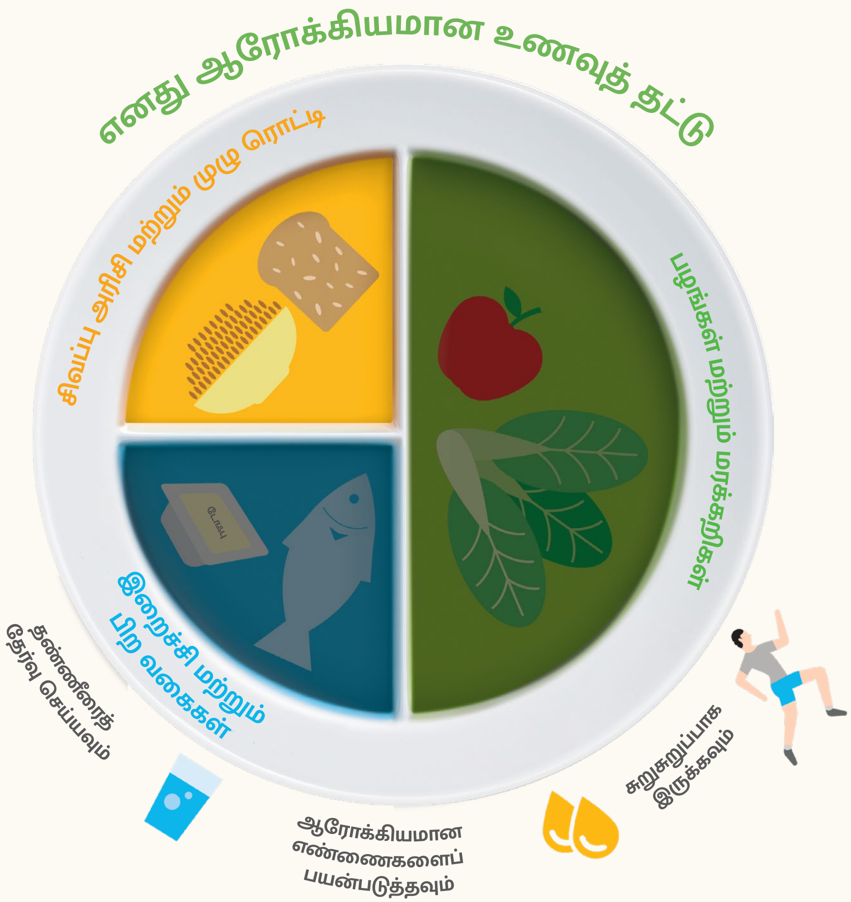
சமநிலையான உணவு பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது:

- முழுத்தானியங்களின் ¼ தட்டு
- புரதத்துக்கான உணவுகளின் ¼ தட்டு
- பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள் ½ தட்டு

பின்வருவன தொடர்பிலும் நாம் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்:

- நீங்கள் குடிப்பதற்கான பானமாகத் தண்ணீரைத் தேர்வு செய்யவும்
- நிறைவுற்ற கொழுப்பு குறைவாகக் காணப்படுகின்ற ஆரோக்கியமான எண்ணைகளைத் தேர்வு செய்யவும்
- உடலைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கவும்

முழுத்தானியங்களின் கால் தட்டு

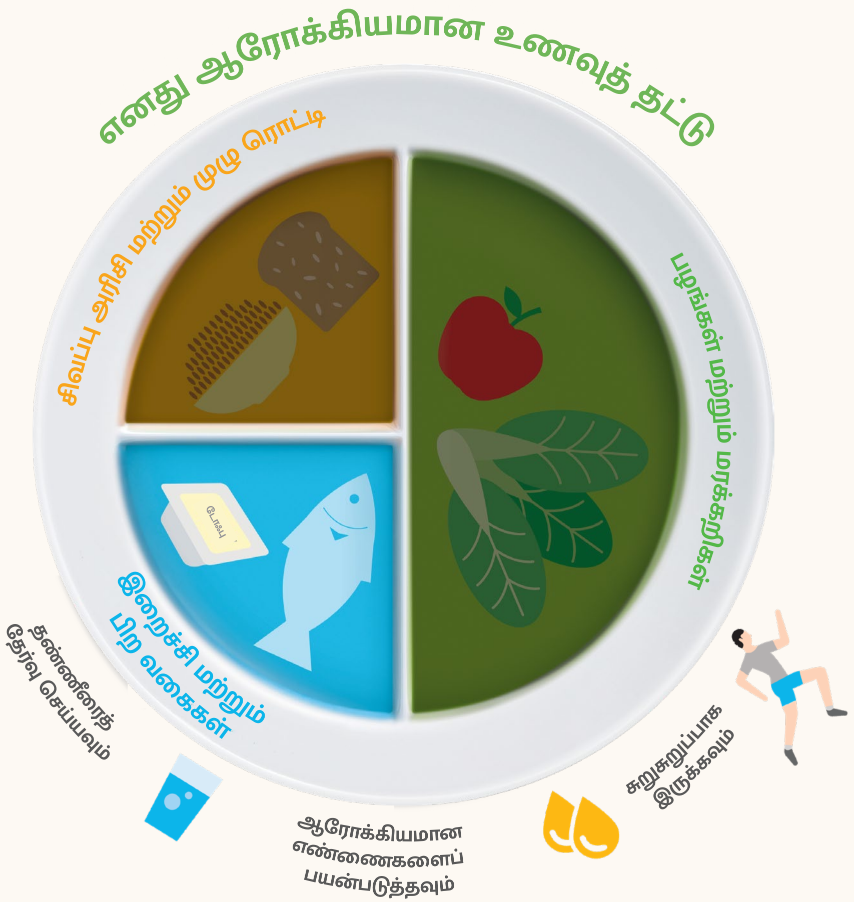


வெள்ளை அரிசி போன்ற தூய்மையாக்கப்பட்ட தானியங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் **முழுத்தானியங்களில் ஊட்டச்சத்து அதிகமாக காணப்படுகின்றது**, ஏனெனில் அவை அதிகளவில் பதப்படுத்தப்படவில்லை.

அவை **நார்ச்சத்து நிறைந்தவை** என்பதால், அவை உங்களுக்கு நீண்ட நேரத்திற்குப் பசி அற்ற உணர்வை வழங்குகின்றது, இது எல்லை மீறிச் சாப்பிடுவதைத் தடுக்கின்றது.

¼ தட்டு = கார்போஹைட்ரேட் 2 பரிமாறல் அளவுகள்
தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட உட்கொள்ளல் = கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் 5 முதல் 7 பரிமாறல் அளவுகள்

புரதத்தின் கால் தட்டு



புரத மூலங்களாவன:

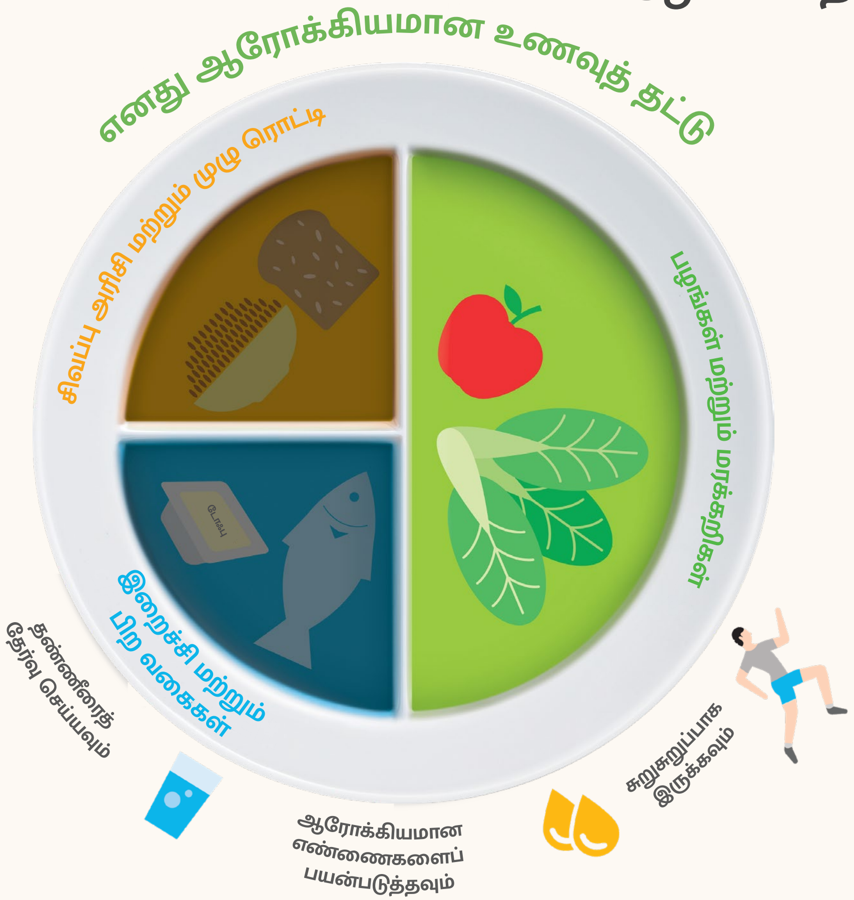
- விலங்குகளில் காணப்படும் புரதம் எ.கா., முட்டைகள், மீன், கோழி, பால் மற்றும் யோகட் போன்ற பால் உற்பத்திப் பொருட்கள்
- தாவரங்களில் காணப்படும் கொண்ட புரதம் எ.கா., சோயா பால், டோஃபு, கொட்டைகள், பீன்ஸ் மற்றும் பருப்பு வகைகள்

தரமான புரத உணவை உட்கொள்வதற்காக:

- தடித்த இறைச்சித் துண்டுக்குப் பதிலாக மெல்லிய துண்டைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிக்குப் பதிலாகப் புதியதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- விலங்குகள் மற்றும் தாவரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட கலப்புப் புரதங்களை தெரிவு செய்யவும்

¼ தட்டு = புரதம் 1 பரிமாறல் அளவு
தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட உட்கொள்ளல் = புரதத்தின் 2 முதல் 3 பரிமாறல் அளவுகள்

பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள் ஆகியவற்றின் அரைத் தட்டு



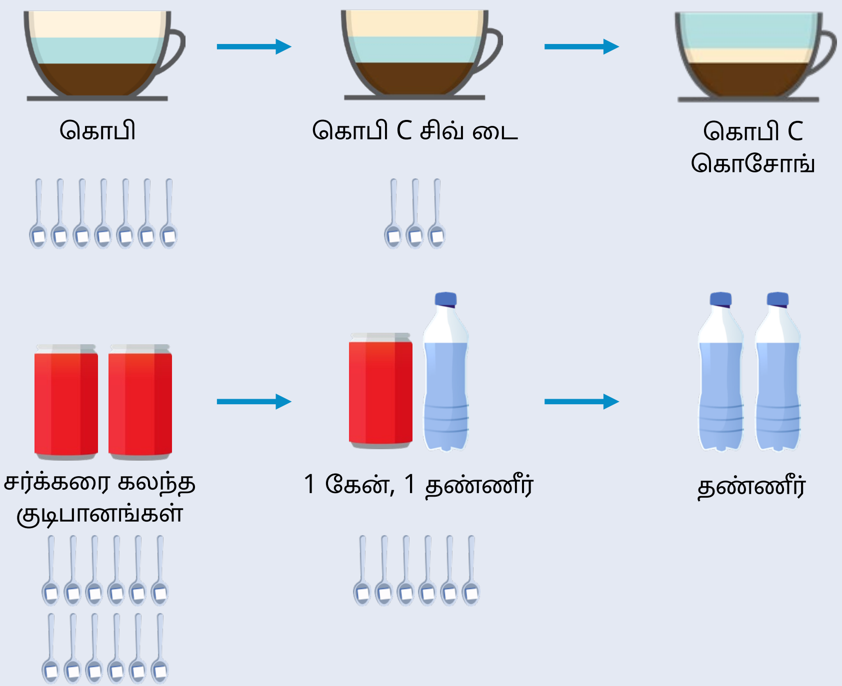
பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளை உண்பது தொடர்பான துணுக்குகள்:

- சாப்பாட்டிற்கு பின்னர் உடன் பழங்கள் அல்லது குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட பழங்களை உண்ணவும்
- பழங்களைப் பிழிந்து பானமாக அருந்துவதற்கு பதிலாக முழுப் பழத்தையும் உண்ணவும்
- **பழச்சாறுகள் இரத்தச் சர்க்கரை மட்டத்தைக் கூட்டுவதன் காரணமாக** அவை பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. மாறாக, பழங்களை அவற்றின் தோலுடன் சேர்த்து உண்ணவும், ஏனெனில் அவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகமாக காணப்படுகின்றது, இது உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரையை உறிஞ்சுவதை மெதுவாக்குகிறது.
- உங்கள் இறைச்சி உணவுகளுக்கு நிறம், சுவை மற்றும் நார்ச்சத்து என்பவற்றைச் சேர்ப்பதற்காக உங்கள் இறைச்சி உணவுகளில் காய்கறிகள்/பழங்களைச் சேர்க்கவும்

½ தட்டு = 2 பரிமாறல் அளவுகள், அதாவது., 1 பரிமாறல் அளவு பழங்கள் மற்றும் 1 பரிமாறல் அளவு காய்கறி வகைகள்
நாளாந்தம் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உட்கொள்ளல் அளவு = ஆகக் குறைந்தது 2 பரிமாறல் அளவிலான பழங்கள் மற்றும் 2 பரிமாறல்அளவிலான காய்கறி வகைகள்

குடிபானங்கள்

ஆரோக்கியமான குடிபானங்களைத் தேர்வு செய்வதற்கான முதலாவது சிறிய படிமுறை



- உங்கள் குடிபானத் தேவைகளுக்காகத் தண்ணிரைத் தேர்வு செய்யவும்
- சர்க்கரை கலந்த குடிபானங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதைக் கடினமாக்குவதுடன் உடல் எடை அதிகரிப்பிற்கும் வழிவகுக்கின்றது
- சர்க்கரை சேர்க்கப்படாத தேநீர் மற்றும் கோபி போன்றவற்றை நடுத்தர அளவில் குடிக்க முடியும்.
- அடைக்கப்பட்ட குடிபானங்கள் பொதுவாக அதிகளவு சர்க்கரையை உள்ளடக்கியுள்ளன. அடைக்கப்பட்ட குடிபானங்களைக் குடிக்கின்ற போது கட்டுப்பாடான அல்லது 'பூச்சிய' அளவு சர்க்கரை கொணட குடிபானங்களைத் தெரிவு செய்யவும்
- நீங்கள் சர்க்கரை கலந்த குடிபானங்களைத் தேர்வு செய்யும் போது, ஊட்டச்சத்துத்- தர அடையாளங்களான C அல்லது D ஐ உடைய குடிபானங்களைத் தவிர்க்கவும், அத்துடன் குறைந்தளவு சர்க்கரையைக் கொண்ட, ஆரோக்கியமான தெரிவு குறியீட்டை அல்லது ஊட்டச்சத்துத்- தர அடையாளமான A அல்லது B ஐ உடைய குடிபானங்களைத் தெரிவு செய்யவும்.
- பழச்சாறுகள் பொதுவாகப் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. அவை பொதுவாக 'சர்க்கரை சேர்க்கப்படவில்லை' என்ற லேபளைக் கொண்டிருந்தாலும், அவற்றுள் பொதுவாக இயற்கையான பழச் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது

கார்போஹைட்ரேட்டுகள்

கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

உணவுகள் மற்றும் குடிபானங்கள் ஆகியவற்றில் காணப்படும் கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் ஒரு முக்கியமான ஊட்டச்சத்தாகும். எமது உடம்பினால் கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் குளுக்கோசாக மாற்றப்படுவதுடன் **சக்தியைப்** பெற்றுக் கொள்வதற்கு இவை அவசியமாகும். இவை மனிதனின் உணவில் முக்கிய சக்தி மூலமாகக் காணப்படுவதால், இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டிய தேவையில்லை, அத்துடன் இவற்றை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு **ஒரு ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தின்** பாகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சமநிலையான உணவு உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்கும்.

கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் எவ்வாறு குளுக்கோஸாக மாற்றப்படுகின்றன?

- உங்கள் ஜீரண மண்டலம் உணவில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுக்களை வேறு பிரித்து குளுக்கோஸாக மாற்றும்.
- இது இரத்த ஓட்டத்தில் நுழைந்து **இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளை அதிகரிக்கும்.**

வித்தியாசமான கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை வித்தியாசமாகப் பாதிக்கும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வது முக்கியமானதாகும். கார்போஹைட்ரேட் உணவு எவ்வளவு வேகமாகச் சர்க்கரையாக மாறுகின்றது என்பதை அறிந்துகொள்வது **சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கு** உங்களுக்கு உதவும்.

கார்போஹைட்ரேட்டுக்களின் வகைகள்

3 வகையான கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் உள்ளன:

சர்க்கரைகள் என்பது இலகுவில் ஜீரணிக்கக்கூடிய எளிய கார்போஹைட்ரேட்டுகளாகும். இவை இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளை **விரைவாக** அதிகரிக்கும்.

மாச்சத்துக்கள் என்பது சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகளாகும், இவை ஒன்றாகச் சேர்ந்து சர்க்கரைகளாக மாறும். மாச்சத்துக்களை உடல் சர்க்கரையாக ஜீரணிக்கச் செய்யும் வேகம், இவை எவ்வளவு அரைக்கப்படுகின்றன என்பதிலும் உணவுப் பொருளில் எவ்வளவு நார்ச்சத்து உள்ளது என்பதிலும் தங்கியிருக்கும்.

நார்ச்சத்து என்பது உடலால் ஜீரணிக்க முடியாத சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுக்களின் ஒரு பகுதியாகும். இது நீங்கள் வயிறாரச் சாப்பிட்டுள்ளீர்கள் என உங்களுக்கு உணர்த்தி, ஜீரண மண்டலத்தின் ஊடாக உணவு கடந்து செல்லும் வேகத்தைக் குறைத்து சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

சர்க்கரை

பிரதானமான இரண்டு சர்க்கரை வகைகள் உள்ளன:

1. இயற்கையாக அடங்கியிருக்கின்ற சர்க்கரை – இது பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பால் பொருட்கள் போன்ற உணவுகளில் இயற்கையாகக் காணப்படும் சர்க்கரையாகும். இத்தகைய சக்கரை உள்ள உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்வது எடை அதிகரிப்பதற்கும் மற்றும் குளுக்கோஸின் அனுகூல துணைக் கட்டுப்பாட்டிற்கும் வழிவகுக்கும். எடுத்துக்காட்டுகள்: ஃபிரக்டோஸ் (பழங்களில் காணப்படும்), லக்டோஸ் (பாலில் காணப்படும்).

2. சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை - இதில், ஏதேனும் சர்க்கரை (இயற்கையான சர்க்கரை உட்பட) உணவு அல்லது பதப்படுத்தப்படும் அல்லது தயாரிக்கப்படும் போது உணவுக்கு அல்லது பானங்களுக்குச் சேர்க்கப்படும் கலோரிக் இனிப்பு (கோப்பி அல்லது தேனீர் பானத்திற்குச் சக்கரை சேர்க்கப்படுகின்றது போல்) அடங்கும். சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரைக்கான எடுத்துக்காட்டு: வெல்லப்பாகு, அதிக ஃபிரக்டோஸ் சோளப் பாகு.

சர்க்கரை

சர்க்கரைகள் இயற்கை சர்க்கரையாக மற்றும் சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரையாகக் கூட இருக்கலாம். எடுத்துக்காட்டுகளில் சுக்ரோஸ் (மேசைச் சர்க்கரை அல்லது படிகச் சர்க்கரை எனவும் அழைக்கப்படும்) மற்றும் தேன் ஆகியன அடங்கும், இவை பொதுவாக உணவிலும் குடிபானங்களிலும் சேர்க்கப்படுகின்ற இயற்கையான சர்க்கரைகளாகும்.

“சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட” உணவையும் குடிபானங்களையும் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்திடுங்கள் (எ.கா., கேக்குகள், சர்க்கரை கலந்த இனிப்பான மென் குளிர்பானங்கள், குக்கீகள், குயே), மேலும் “சர்க்கரை சேர்க்கப்படாத” உணவுப் பொருட்களா என்பதிலும் கவனமாக இருங்கள், ஏனெனில் இவற்றில் ஏற்கனவே இயற்கையாகக் கிடைக்கும் சர்க்கரை அடங்கியிருக்கலாம் (எ.கா., பழச்சாறு போன்றவை). இத்தகைய உணவுகளின் அளவுக்கு மீறிய உட்கொள்ளல், கலோரி உட்கொள்ளலுக்குப் பங்களித்து எடை அதிகரிப்புக்கும் துணை-உகப்பு இரத்தச் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டிற்கும் வழிவகுக்கும்.

மாச்சத்து

உங்கள் உணவில் மாச்சத்துக்களை ¼ தட்டு என்ற அளவில் மட்டுமே சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வெள்ளை அரிசி போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட அரிசி வகைகள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளைப் படிப்படியாக அதிகரிப்பதால், அவற்றைத் தவிர்த்து **சிவப்பு அரிசி போன்ற முழுத் தானியங்களை/முழு உணவு வகைகளைத்** தேர்ந்தெடுங்கள்.

எடுத்துக்காட்டுகளில் சிவப்பு அரிசி, சுருட்டப்பட்ட ஓட்ஸ், தோலுடன் கூடிய உருளைக்கிழங்கு, இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, சோளம், மரவள்ளிக்கிழங்கு, மற்றும் பட்டாணி போன்ற பருப்பு வகைகளும் அடங்கும்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்களிலிருந்தும் பதப்படுத்தப்பட்ட மாச்சத்துள்ள உணவுகளிலிருந்தும் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் உட்கொள்வதைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். இவை ஊட்டச்சத்துக்களையும் நார்ச்சத்துக்களையும் இழக்கச்செய்யும், மேலும் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை விரைவாக அதிகரிக்கவும் கூடும்.

எடுத்துக்காட்டுகளில் அடங்குவன: வெள்ளை ரொட்டி, உடனடியாகச் சாப்பிடக்கூடிய ஓட்ஸ், வெள்ளை அரிசி, தோல் நீக்கப்பட்ட அல்லது மசித்த உருளைக்கிழங்கு.

நார்ச்சத்து

உணவு நார்ச்சத்து கார்போஹைட்ரேட் ஜீரணமடையும் வேகத்தையும் குளுக்கோஸ் உறிஞ்சுதலையும் குறைப்பதால், இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தச் சிறந்ததாகும்.

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளில் காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் முழுத்-தானியப் பொருட்கள் என்பன அடங்கும்.

இந்த விருப்பத்தேர்வுகளுக்கு **மாறி** நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் உட்கொள்ளலை அதிகரித்துக்கொள்ளுங்கள்:

- தீட்டாத அரிசி
- முழுக் கோதுமை நூடுல்ஸ் மற்றும் பாஸ்தா
- முழுத் தானிய ரொட்டி
- ஸ்டீல் கட் அல்லது சுருட்டப்பட்ட ஓட்ஸ்

இவற்றில் இவற்றின் சுத்திகரிக்கப்பட்டவகைளை பார்க்கிலும் **அதிக உணவு நார்ச்சத்து உள்ளடங்கியிருப்பதால்** இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

கிளைசெமிக் சுட்டி (GI) என்றால் என்ன?

உங்கள் **உணவு அல்லது பானம் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளை எவ்வளவு வேகமாக அதிகரிக்கும்** என்பதை GI சுட்டி அளவிடும். இந்தத் தாக்கத்திற்கு ஏற்ப, இது கார்போஹைட்ரேட்டுக்களை 0 முதல் 100 வரை தரவரிசைப்படுத்தும். அதிக GI, இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளை விரைவாக அதிகரிக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

GI குறைவாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வது, காலப்போக்கில் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அதிகரிப்பைக் குறைக்கும் அதேவேளையில், உடலிலுள்ள இன்சுலின் ஹார்மோனின் பதிலளிப்புச் செயற்பாட்டையும் குறைக்கும். இது ஒரு நபர் நீண்ட நேரம் பசியற்றவராக உணரவும் உதவுகின்றது.

பின்வருவன உள்ளடங்கலாகப் பல காரணிகள் உணவின் GI ஐப் பாதிக்கலாம்:

பதப்படுத்தல் - குறைவாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் GI குறைவாகக் காணப்படும். எடுத்துக்காட்டாக, பழச்சாறுடன் ஒப்பிடும் போது முழுப் பழங்கள் தோலும் சதையும் நீக்கப்படாததால், அவற்றில் GI குறைவாகக் காணப்படும்.

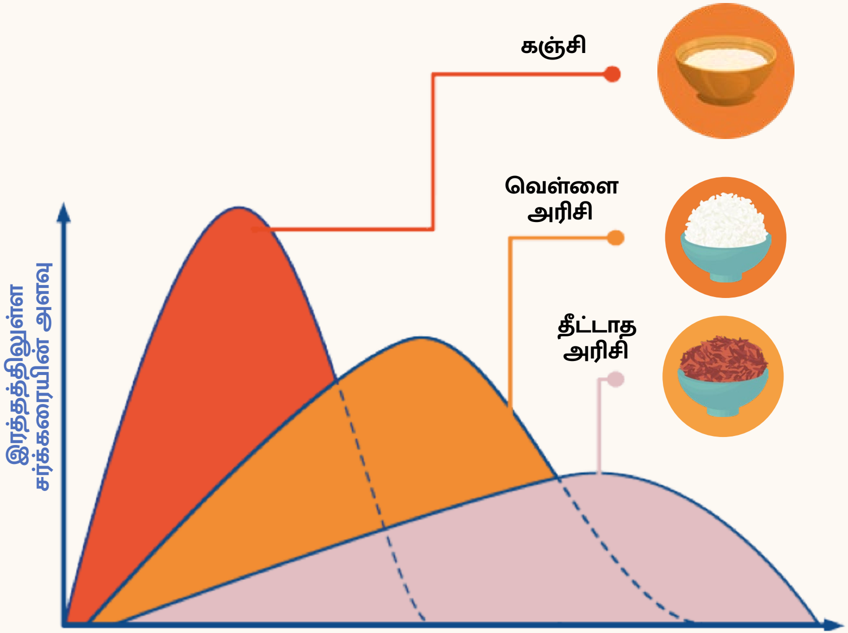
சமைக்கும் நேர அளவு - சமைக்கும் போது குறைந்த அளவில் நொறுக்கப்படுகின்ற உணவுகளில் GI குறைவாக காணப்படும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரே அளவு தானியத்தை எடுத்துக்கொண்டால், கஞ்சியுடன் ஒப்பிடும் போது, அதைச் சமைப்பதற்கு அதிக நேரம் எடுப்பதால் அதைக் காட்டிலும் அவித்த சோற்றில் GI குறைவாகக் காணப்படும்.

உணவுக் கலவை - புரதமும் ஏனைய உணவு வகைகளும் கலந்திருக்கும் கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் அடங்கிய ஒரு உணவில் GI குறைவாகக் காணப்படும். எடுத்துக்காட்டாக, இறைச்சி மற்றும் காய்கறி முதலிய துணை உணவுகளுடன் சோற்றைச் சாப்பிட்டால், அதே அளவைத் தனியாகச் சாப்பிடுவதில் காணப்படும் அளவைக் காட்டிலும் GI குறைவாகக் காணப்படும்.

ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகளை மேற்கொள்வதற்கு GI சுட்டியில் மாத்திரம் தங்கியிருப்பதில் வரம்புகள் உள்ளன.

உணவுப் பொருளில் உள்ள கொழுப்பு அதன் GI ஐக் குறைக்கும், எனவே குறைந்த GI உள்ள உணவுகள் அனைத்தும் ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகள் அல்ல. கொழுப்பும் கலோரிகளும் அதிகம் உள்ள உணவில் GI குறைவாக காணப்படலாம், ஆனாலும், இது எடை அதிகரிப்பு, இன்சுலின் எதிர்ப்பு மற்றும் இதய நோய் ஆகியவற்றின் ஆபத்தை அதிகரிக்கும்.

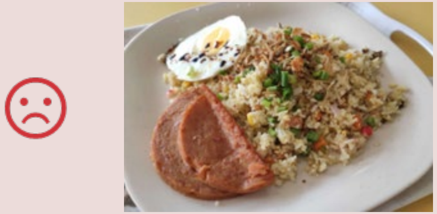
உணவுகளினதும் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளினதும் GI



வரைபடம் ஒவ்வொரு வகுதியினதும் 1 உணவு பரிமாறலை ஒப்பிட்டுக்காட்டுகின்றது

அதிகளவு கொழுப்பு உள்ளடங்கியிருந்தால் அது ஒரு உணவின் GI ஐ குறைக்கலாம் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உணவு 2, அதில் அதிக கொழுப்பு உள்ளடங்கியிருப்பதால் GI குறைவாக காணப்படலாம், ஆனாலும், இது கலோரி அதிகம் உள்ள ஒரு உணவாகும், ஆகையால், இது நீண்ட காலப்போக்கில் உடலின் எடையை அதிகரிக்கும்.

உணவு 1
காய்கறிகளும் டோஃபுவும் அடங்கிய யோங் டாவு ஃபூ



உணவு 2
இகொனமி ஃப்ரைட் ரைஸ்

செயன்முறை குறிப்புகளும் ஆலோசனையும்

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவு வேளைகள்

- நீரிழிவு நோயாளிகள் ஒவ்வொரு நாளும் **வழக்கமான உணவு வேளைகளில்** உணவுகளை உட்கொள்ளுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றார்கள்.
- வழக்கமாக இன்சுலின் சிகிச்சையையும் வாய்வழியாக நீரிழிவு மருந்துகளையும் எடுத்துக் கொள்ளும் நபர்கள் (அதாவது, க்ளிபிசைட்டு, க்ளிக்லாசைட்டு, க்ளிமிபிரைட்டு, டொல்பியுட்டமைட்டு போன்ற சல்போனிலூரியாக்கள்), **குறிப்பாக உணவைத் தவிர்க்கக்கூடாது அல்லது தாமதமாக உண்ணக் கூடாது என்பது முக்கியமானதாகும்.** இது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறையும் (குறைந்த இரத்த சர்க்கரை அளவு) ஆபத்தை தடுக்க வல்லது.
- **நீங்கள் நீண்ட காலம் விரதம் இருக்க அல்லது உணவு வேளையை மாற்றத் தீர்மானித்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்** (எ.கா., ரமலான் மாதத்தில் நோன்பு போன்ற மத காரணங்களுக்காக), ஏனெனில் உங்கள் நீரிழிவு மருந்தை அதற்கேற்ப சரிசெய்து உட்கொள்ள வேண்டி இருக்கும்.

உணவு வேளைகள்

- உங்களின் மருந்து கால அட்டவணை உங்களை வழக்கமான உணவை உட்கொள்ள அனுமதிக்கவில்லை என்றால், **உங்களின் வாழ்க்கை முறைக்கு மிகவும் பொருத்தமான நீரிழிவு மருந்து முறை பற்றி உங்களின் சுகாதாரக் குழுவுடன் கலந்துரையாடி ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.**
- **உங்களின் உணவில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுக்களின் அளவைக் கணிசமாகக் குறைக்க நீங்கள் திட்டமிட்டால், இன்சுலின் அல்லது சில வாய்வழி மருந்துகளை நீங்கள் எடுக்கின்றபடியால், இரத்த சர்க்கரை குறைவு ஏற்படும் ஆபத்து இருக்கும்** (கிளிபிசைட்டு, க்ளிக்லாசைட்டு, க்ளிமிபிரைட்டு, டொல்பியுடமைட்டு போன்ற சல்போனிலூரியாக்கள்). உங்களின் உணவில் ஏற்படும் ஏதாவது மாற்றத்திற்கு ஏற்ப உங்களின் மருந்தை எவ்வாறு சரிசெய்யலாம் என்பது பற்றி மருத்துவருடன் கலந்துரையாடி ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

ஆரோக்கியமான சமையல்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தாலும் நீங்கள் சுவையான ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணலாம். நீங்கள் இதனை எப்படி செய்யலாம் என்பதற்கான சில குறிப்புகள்:

- **ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள் (எ.கா., நீராவியில் வேகவைத்தல், சுடுதல், கொதிக்கவைத்தல், வறுத்தல்).**
- **ஆரோக்கியமான மசாலா பொருட்களை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்**
  - ↳ சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்களுக்குப் பதிலாக நிறை உணவு தானியங்களை தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, வெள்ளை அரிசி சோற்றுக்குப் பதிலாக சிவப்பு அரிசி சோறு
  - ↳ மென்மையான இறைச்சியை தேர்ந்தெடுத்து, சமைப்பதற்கு முன், தென்படக்கூடிய அதிலுள்ள அனைத்து கொழுப்பையும் அகற்றிக்கொள்ளுங்கள்
  - ↳ உப்பைக் குறைத்து, அதற்குப் பதிலாக இயற்கையான மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள் (எ.கா., மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள்) மிதமான அளவில் மசாலா பொருட்களையும் சாஸ்களையும் பயன்படுத்துங்கள்
- **சமச்சீரான உணவின் ஒரு பகுதியாக இறைச்சியை அல்லது கார்போஹைட்ரேட்டுகளை தவிர்த்து காய்கறிகளை முக்கிய உணவாக (பழங்களுடன் சேர்த்து, அவை உங்களின் உணவில் 50% வீதம் இருக்க வேண்டும்) திட்டமிட்டு உண்ணுங்கள்.**

ஆரோக்கியமான மசாலாக்கள் அடங்கிய உணவுகளை சமைத்து உண்ண நீங்கள் முயற்சிக்கலாம்.

ஆரோக்கியமான மற்றும் சுவையான உணவுகளை எப்படி சமைக்கலாம்?

வறுப்பதன் மூலம்

கொதிக்கவைப்பதன் அல்லது நீராவியில் வேகவைப்பதன் மூலம்

நெருப்பில் காய்ச்சுவதன் அல்லது சுடுவதன் மூலம்

உப்பைக் குறைத்து, அதற்குப் பதிலாக இயற்கையான மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள் எ.கா. மூலிகைகள் மற்றும் வாசனைப்பொருட்கள்

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

தென்படும் அனைத்து கொழுப்பையும் அகற்றிவிடுங்கள் சமைக்க முன்னர்

ஆரோக்கியமான சமையல் - உள்ளூர் உணவு வகைகள்

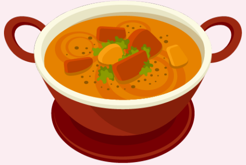
சீன உணவு

- உருண்டைகளை வறுப்பதற்குப் பதிலாக நீராவியில் வேகவையுங்கள்
- சிவப்பு அரிசி சோற்றுக்கு மாறுங்கள்
- சோடியத்தின் அளவைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் (எ.கா., உப்பு மற்றும் சோயா சாஸ்)
- மூலிகைகளையும் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

மலாய் உணவு

- இகான் பாக்கரை அல்லது அயாம் பங்காக்கை தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
- தேங்காய்ப் பாலுக்குப் பதிலாக, குறைந்த கொழுப்புள்ள அல்லது கொழுப்பு நீங்கிய பாலை கறிகளிலும் குழம்புகளிலும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- இறைச்சியை தனித்தனியாக வறுத்தெடுக்காமல் குழம்புடன் சேர்த்து சமையுங்கள்
- மெல்லிய இறைச்சி துண்டுகளை சமைப்பதற்கு பயன்படுத்துங்கள்

இந்திய உணவு



- ஆரோக்கியமான எண்ணெய் வகைகளை தேர்ந்தெடுத்து பாவியுங்கள்
- முடிந்தவரை நெருப்பில் காய்ச்சி, வேகவைத்து, நீராவியில் வேகவைத்து எடுங்கள்
- குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிரை பிரதியீட்டு பொருளாக பயன்படுத்துங்கள்

வெளியே உண்ண பழகிக்கொள்ளுங்கள்

சிங்கப்பூரில் கிடைக்கும் பலவகையான உணவுகளையும் மற்றும் பானங்களையும் தேர்ந்தெடுத்து வெளியே சாப்பிடும்போது ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவது சவாலாக இருக்கலாம்.

வெளியே சாப்பிடும்போது ஆரோக்கியமான உணவுகளை எப்படி தேர்ந்தெடுக்கலாம் என்பதற்கான சில குறிப்புகள்:

- **முன்கூட்டியே திட்டமிடுட்டுக் கொள்ளுங்கள்** – ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக உள்ள உணவு விற்பனை நிலையங்களை தேடிக்கண்டுகொள்ளுங்கள். இந்த விற்பனை நிலையங்களில் கலோரிகள் குறைந்த ஆரோக்கியமான உணவுகள் கிடைக்கக்கூடியதாக உள்ளன, அவை முழுத் தானியங்கள் அல்லது ஆரோக்கியமான எண்ணெய் அல்லது குறைந்த சர்க்கரை கலந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுகளாகும். நீங்கள் மிகவும் பசியாக இருக்கும் போது உணவுகளை வாங்கினால் நினைத்ததை விடவும் அதிகமாக வாங்கி அதிகளவில் சாப்பிடலாம். உங்களின் உணவைத் திட்டமிடுவதற்கு முன் உணவுப் பட்டியலை பாருங்கள்.

- **உணவுப் பட்டியலை கவனமாக வாசித்துப்பாருங்கள்** – உணவு எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகின்றது என்பதை சரிபார்த்துக்கொள்வதற்கு உணவுப் பட்டியலிலுள்ள சொற்களை தேடிக்கண்டறியுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, 'வேகவைத்த', 'நிராவியில் வேகவைத்த', 'சுட்ட' அல்லது 'சுட்டுக்காய்ச்சிய' என விவரிக்கப்படும் உணவுகள், 'எண்ணெயில் பொரித்த' உணவுகளை விடவும் ஆரோக்கியமானவை. அதிக ஆடம்பர' மற்றும் 'பாலாடை' அடங்கிய கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

- **போதுமான அளவு சாப்பிடுங்கள்** – உங்கள் உணவுத் தட்டில் உள்ள அனைத்தையும் சாப்பிடாமல் இருப்பது பரவாயில்லை. உங்களின் வயிறு 80% நிரம்பும் வரை சாப்பிடுவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். உணவு வீணாவதைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு, சாப்பிட்ட பிறகு மீதமுள்ள உணவை எடுத்துச்செல்லும்படி கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். சமைத்த உணவை அறை வெப்பநிலையில் 2 மணி நேரத்திற்கு அதிகம் வைக்காதீர்கள். சேமிக்கப்பட்ட சமைத்த உணவை 75°C பாகைக்கு அதிகமான வெப்பநிலையில் மீண்டும் சூடாக்கி, அது குழாயின் சூடாக பரிமாறப்படுவதை உறுதிசெய்துகொள்ளுங்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவு திட்டம்

வெளியே சாப்பிடும்போது ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடுங்கள்

பிரதான உணவுகளுக்கு:

- ஒரு சமநிலையான உணவை தயாரிக்க **பல்வேறு பொருட்களை** தேர்ந்தெடுங்கள் – ஒன்று அல்லது இரண்டு காய்கறி துணை உணவுகள் மற்றும் ஒன்று அல்லது இரண்டு புரதம் நிறைந்த டோஃபு, மீன் அல்லது மெலிந்த இறைச்சி போன்றவற்றை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- வறுத்த உணவுகளை விடவும் ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளில் தயாரித்த உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுங்கள் (எ.கா., வேக வைத்தது, சுட்டது)
- சோறு, ரொட்டி அல்லது பாஸ்தா – போன்ற முழுத்தானிய உணவுகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள் (எ.கா., சிவப்பு அரிசிச் சோறு, பல தானிய ரொட்டி)
- **பாலாடை நீங்கிய** புதிய சாலாதுகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுங்கள்

பானங்களுக்கு:

- கேட்டு அருந்துங்கள் **தண்ணீரை**
- **குறைந்தளவான ("சிவ் டை") அல்லது சர்க்கரை சேர்க்காத ("கொசோங்") உணவுகளை கேட்டுப்பெற்றுக்கொண்டு** உண்ணுங்கள்
- குறைந்த சர்க்கரை உள்ள அல்லது சர்க்கரை இல்லாத பானங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அருந்துங்கள் (எ.கா., ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் குறியீடு அல்லது ஊட்டச்சத்துத்-தரக் குறியீடு A அல்லது B உள்ள பானங்கள்)

டெஷெட்டுகளுக்கு:

- பழச்சாறுக்கு பதிலாக **புதிய பழங்களை** தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடுங்கள்
- உங்களின் உணவு உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்த டெஷெட்டுக்களை உண்ணுங்கள்

வீதி ஓரங்களில் உள்ள உணவு விற்பனை நிலையங்களில் தயாரிக்கப்படும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து வாங்கி உண்ணுங்கள்

துண்டுகளாக அரிந்தெடுத்த மீன் சூப்*

யோங் டௌ ஃபூ*

காய்ச்சியெடுத்த கோழி சூப்

பீ ஹூன் சோட்டோ

சப்பாத்தி

*நீங்கள் உண்ணும் உப்பின் அளவை குறைக்க சூப்பைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

சிக்கனமான அரிசி உடைய ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை தேர்ந்தெடுங்கள்

இதனை தேர்ந்தெடுங்கள்

- தீட்டாத அரிசி
- வேக வைத்த, சுண்டவைத்த, பிரேஸ் செய்த அல்லது வறுத்த உணவுகள்

இதற்குப் பதிலாக

- வெள்ளை, சுவை கலந்த அல்லது வறுத்த அரிசி
- அதிகம் வறுத்தெடுத்த உணவுகள்

நீங்கள் மேலும்:

- அதிக மாவுச்சத்து இல்லாத காய்கறி உணவுகளை வாங்கிச் சாப்பிடலாம் (எ.கா., கைலான், ப்ரோக்கோலி, முட்டைக் கீரை)
- குழம்பினதும் மற்றும் சாஸினதும் அளவுகளை மட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

புஃபேவில் சாப்பிடுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- **புஃபேவில் சாப்பிடுவதற்காக செல்ல முன்னர் உங்களின் உணவைத் தவிர்த்துக்கொள்ளாதீர்கள்.** வெறும் வயிற்றுடன் பசியாக புஃபேவுக்கு சென்றால், உண்ண அதிக உணவுகள் தேவைப்படும். வெளியே செல்ல முன்னர் நீங்கள் ஒரு சிறிய சிற்றுண்டியை சாப்பிடலாம்.

- **நீங்கள் உணவை எடுப்பதற்கு முன்னர் கிடைக்கக்கூடிய ஆரோக்கியமான உணவுகளை செவ்வைபார்த்து தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.** ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து, சிறிய அளவில் புதிய உணவுகளை உண்ண முயற்சியுங்கள். இது உங்களுக்கான சிறந்த உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்ண உதவும்.

- **உங்களின் உணவை மெதுவாக மென்று சாப்பிடுங்கள், நீங்கள் அதிகமாக சாப்பிடலாம் என்பதற்காக அவசரப்பட்டு சாப்பிட வேண்டாம்.** அதிக உணவை உட்கொள்வது என்பது சிறந்த உணவை சாப்பிட்டு மகிழ்வதாக அர்த்தப்படுத்துவதில்லை!

பண்டிகை காலங்களின் போதும் சமூகக் கூட்டங்களின் போதும் சாப்பிடுதல்

கொண்டாட்டங்களுக்காக புஃபேவுக்கு செல்லல் அல்லது உணவகத்தில் உணவருந்தும்போது நண்பர்களை சந்தித்தல் போன்ற **சமூக நிகழ்வுகளில்** உணவு பெரும்பாலும் ஒரு இன்றியமையாத பகுதியாகும். இருப்பினும், இந்த சூழ்நிலைகள் அதிக உணவு நுகர்வை ஊக்குவிக்கலாம், குறிப்பாக குறைவான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு.

சமூக நிகழ்வுகளில் ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவது எப்படி என்பதற்கான சில குறிப்புகள்:

- **கையில் ஒரு தண்ணீர் போத்தலை வைத்திருப்பது** தாகத்தை தணிக்க உதவும், சர்க்கரை பானங்களுக்கு மாற்றாக உடனடியாக கிடைக்கும்.
- பரிமாறிய உணவுப் பகுதி அதிகமாக இருந்தாலோ அல்லது எஞ்சியிருந்தாலோ, **பின்னர் சாப்பிடுவதற்காக அதனை எடுத்துச்செல்லும்படி கூறுவதற்கு தயங்காதீர்கள்.**
- **மதுபானம் அருந்துவதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்**, ஏனெனில் அது ஊட்டச்சத்தில்லாத கலோரிகளை வழங்கும், அதாவது குறைந்த ஊட்டச்சத்துப் பெறுமானத்தையுடைய சக்தியை வழங்கும். நீங்கள் மதுபானம் அருந்துபவர் என்றால், **அருந்துவதை கட்டுப்படுத்துங்கள், மேலும் வெறும் வயிற்றில் மதுவை அருந்தாதீர்கள்**, ஏனெனில் அதனை அதிகமாக அருந்துவதால் இரத்த சர்க்கரை குறைவு (குறைந்த இரத்த சர்க்கரை) ஏற்படலாம்.

திருவிழாக்களிலும் கொண்டாட்டங்களிலும் ஆரோக்கியமான உணவை எவ்வாறு தொடர்ந்து உண்ணலாம்?

உணவை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுக்கொள்ளுங்கள்

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board

அனைத்து உணவுகளையும் அளவோடு சாப்பிடுங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவு பொரட்களை தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

அளவோடு சாப்பிடுங்கள்

மது அருந்துவதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள் முடிந்தவரை

மருந்து கால அட்டவணையையும் இன்சுலின் அளவையும் பேணுங்கள்

சமூகக் கூட்டங்களில் சகாக்களின் அழுத்தம். இதனை எப்படி கையாள்வது?

சமூக சூழ்நிலைகளில் சகாக்களின் அழுத்தம் பொதுவானது, ஆகையால், நீங்கள் விரும்பாத ஒன்றை சாப்பிடுமாறு அழுத்தம் கொடுக்கும்போது **உங்களின் அளவுகளை தெரியப்படுத்துவது** நல்லது.

தேவையான போது பிரயோகிக்க சில சொற்றொடர்களை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்!

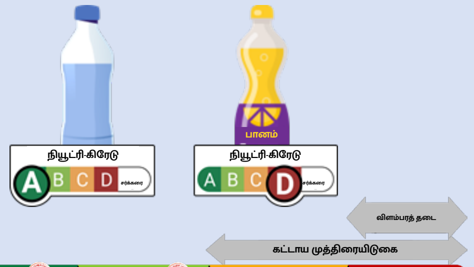
கடைக்குச்சென்று ஆரோக்கியமான உணவுகளை வாங்குவதற்கான குறிப்புகள்

- **ஷாப்பிங் பட்டியலை** தயாரித்துக்கொள்ளுங்கள் – ஒவ்வொரு உணவிற்கும் நீங்கள் என்ன தயாரிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- **நீங்கள் பசியுடன் இருக்கும்போது உணவு வாங்குவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்**, ஏனெனில்அநேகமாக நீங்கள் தேவைக்கு அதிகமாக உணவை வாங்கலாம்.
- **புதிய அல்லது உறைந்த பழங்களையும் மற்றும் காய்கறிகளையும் தேர்ந்தெடுங்கள்**
- **ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுக்க உதவும் குறியீடு உடைய (HCS)** உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள் – அதன் வகுதியில் உள்ள ஏனையவற்றுடன் ஒப்பிடும்போது இவை ஆரோக்கியமான உணவு தெரிவுகளாகும். இது ஆரோக்கியமான உணவு தெரிவாக இருந்தாலும், இதனை அளவோடு சாப்பிடுங்கள்.
- **ஊட்டச்சத்துத்-தரக் குறியீடு C மற்றும் D கொண்ட ஏற்கனவே பொதி செய்யப்பட்ட பானங்களை உட்கொள்வதைக் குறைக்கவும்**. ஏற்கனவே பொதி செய்யப்பட்ட அனைத்துப் பானங்களும், அவற்றின் சர்க்கரை மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பு உள்ளடக்கத்தின் அடிப்படையில் A முதல் D வரை தரப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் (மிகவும் ஆரோக்கியமானது முதல் குறைவான ஆரோக்கியமானது வரை). முன்கூட்டி பொதியிடப்பட்டுள்ள பானங்களுக்கு பதிலாக A மற்றும் B ஊட்டச்சத்து தரக் குயிறீடு உடைய அல்லது HCS லோகோ உடைய பானங்களை பார்த்து வாங்குங்கள்.

ஊட்ச்சத்துத் தரக் குறியீடு பற்றிய மேலதிக தகவலுக்கு, https://go.gov.sg/nutri-grade ஐப் பாருங்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுப்பதற்கான குறியீடுகள்

ஊட்டச்சத்து – தரக் குறியீடு



	A	B	C	D
சர்க்கரை அடங்க வேண்டிய அளவு (100 மில்லி லீற்றருக்கு கிராம்கள்)	≤1 மற்றும் இனிப்பு நீங்கிய	>1 முதல் 5 வரை	>5 முதல் 10 வரை	>10
நிறைவுற்ற கொழுப்பு அடங்க வேண்டிய அளவு (100 மில்லி லீற்றருக்கு கிராம்கள்)	≤0.7	>0.7 முதல் 1.2 வரை	>1.2 முதல் 2.8 வரை	>2.8

மசாலா மூலப்பொருள் பட்டியல்

மசாலாப் பட்டியல்கள் அவற்றின் எடையை அல்லது அளவைப் பொறுத்து இறங்கு வரிசையில் பட்டியலிடப்படுகின்றன. சர்க்கரை மற்றும் உப்பு/சோடியம் போன்ற சில மசாலாப் பொருட்கள் வெவ்வேறு பட்டியல்களில் வேறு பெயர்களாக பட்டியலிடப்படலாம் என்பதை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சர்க்கரை என்றும் அழைக்கப்படும்:

- குளுக்கோஸ்
- சுக்ரோஸ்
- மாப்பசைவெல்லம்
- ஃபிரக்டோஸ்
- தேன்
- நீலக்கத்தாழை அமிர்தம்
- கருப்பு சர்க்கரை
- கோல்டன் பாகு
- சோளக் கருதினால் தயாரித்த பாகு
- அரிசிப் பாகு
- மேப்பிள் பாகு
- மாற்று சர்க்கரை
- பழச்சாறு செறிவு
- வெல்லப்பாகு

சோடியம் என்றும் அழைக்கப்படும்:

- மோனோசோடியம் குளுட்டாமேட்டு (MSG)
- கடல் உப்பு
- கல் உப்பு
- செலரி உப்பு
- மேசை உப்பு
- இமயமலை இளஞ்சிவப்பு உப்பு
- இறைச்சி சாறு
- ஸ்டொக் க்யூப்ஸ்கள்
- சமையல் சோடா
- சோடியம் பைகார்பனேட்டு
- சோயா சாஸ்
- காய்கறி சாறு
- புளிப்பு சாறு

ஊட்டச்சத்து தகவல் குழு (NIP)

NIP உணவுப் பொருளின் ஊட்டச்சத்து பெறுமானம் பற்றிய தகவலை வழங்கும். இதில் அடங்கும்:

- பரிமாறும் அளவும் பொதியொன்றுக்கான பரிமாறும் அளவுகளும்
- அடங்கியுள்ள சக்தி அல்லது கலோரிக் அளவு
- கார்போஹைட்ரேட், சர்க்கரைகள், உணவு நார்ச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, நிறைவுற்ற கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரோல் மற்றும் சோடியம் உள்ளிட்ட ஊட்டச்சத்து கூறுகள்

ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்தின் அளவும் இரண்டு வடிவங்களில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது

- 100 கிராமுக்கு அல்லது 100 மில்லி லீற்றருக்கு
- ஒவ்வொரு உணவு பரிமாறலுக்கும்

உணவு அட்டைகள் அறிந்துகொள்ளல்

உணவு அட்டைகள் ஊட்டச்சத்து பற்றிய தகவல்களை வழங்கும், இது ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொருட்டு தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுக்க உதவும்

திகதி குறித்தல்

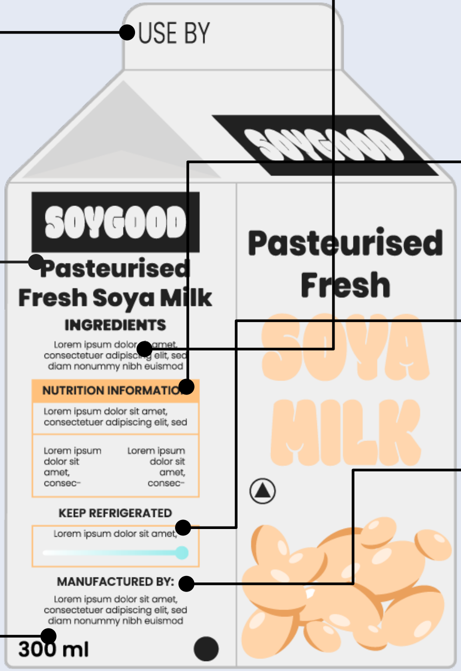
இதுவே 'பாவனை மூலம்', 'விற்பனை மூலம்' மற்றும் 'உரிய திகதிற்கு முன்னர் சிறந்த பாவனை' என்பதையெல்லாம் குறிப்பிடும். இது உணவு உண்ண வேண்டிய தேதியை குறிப்பிடும்.

பொருளின் பெயர்

வழமையாக பொருளின் வணிகப்பெயருக்கு அருகில் காணப்படும். இது என்ன உணவு என குறிப்பிடும்.

தேறிய எடை

இது பொதி தவிர்ந்த உணவின் உண்மையான எடையைக் குறிப்பிடும். தகரத்தில் அடைக்கப்பட்டுள்ள திரவ உணவுகளுக்கு, நிகர எடையே வடிகட்டிய உணவின் எடையாகும்.



மசாலா கலவைப் பட்டியல்

இது உணவுப் பொருளை தயாரிக்க தேவையான அனைத்து மசாலாப் பொருட்களையும் சுட்டிக்காட்டும். மசாலப்பொருட்கள் எடையின் ஒழுங்கில் இறங்குவரிசையில் பட்டியப்படுத்தப்படும்.

ஊட்டச்சத்து தகவல்

இந்த குழு ஒரு உணவு பரிமாற்றலில் அல்லது உணவில் காணப்படும் 100 கி / 100 மிலி அளவு ஊட்டச்சத்துக்களை குறித்துக்காட்டும்.

பாவனை பற்றிய அறிவுறுத்தல்கள்

இவை பொருளை களஞ்சியப்படுத்தி வைப்பதற்கான அல்லது பயன்படுத்துவதற்கான அறிவுறுத்தல்களாகும்.

உற்பத்தியாளரின் விவரங்கள்

ஒவ்வொரு உணவு அட்டையிலும் உற்பத்தியாளரின், இறக்குமதியாளரின் அல்லது விநியோகஸ்தரின் பெயரும் மற்றும் முகவரியும் பொறிக்கப்பட்டிருக்கும்.

மசாலப்பொருள் பட்டியலும் மற்றும் ஊட்டச்சத்து தகவல்களும் குறிப்பாக ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுப்பதில் பயனுள்ளதாக காணப்படும்

உணவு அட்டைகளை வாசித்தறிவது எப்படி

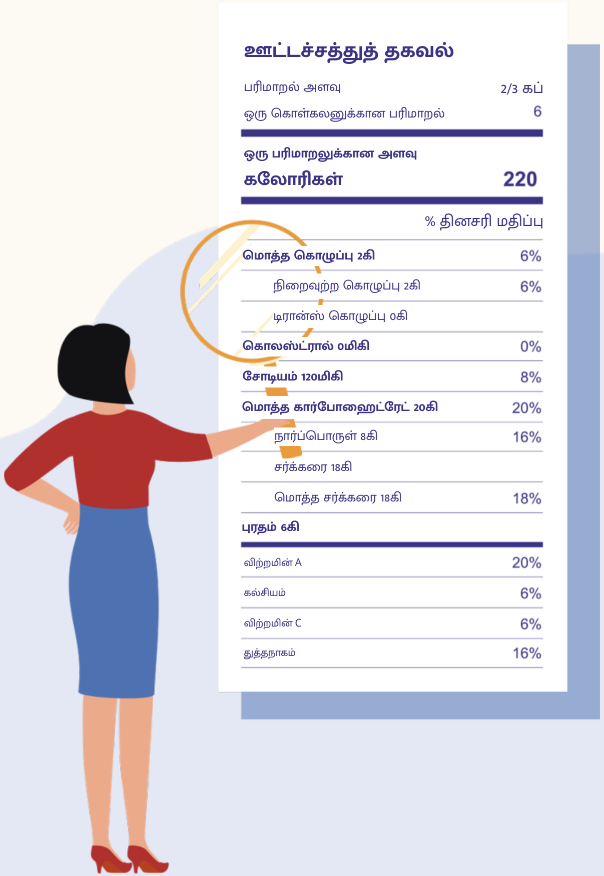
கவனம் செலுத்த வேண்டியவை:

- **தேவையான மசாலாப்பொருட்கள் பட்டியல்** – உதாரணமாக, சர்க்கரை சுக்ரோஸ் போன்ற மற்றொரு பெயரால் குறிப்பிடப்படலாம்
- **உணவு பரிமாறும் அளவு** – உணவுப் பொருளில் ஒன்றுக்கும் அதிக உணவுப் பரிமாறல் அளவுகள் இருக்கலாம்
- **கலோரி (அல்லது சக்தி) அடங்க வேண்டிய அளவு**
- **கார்போஹைட்ரேட் அடங்க வேண்டிய அளவு**

↳ **"சர்க்கரை-நீங்கியது" என்பது கார்போஹைட்ரேட் நீங்கியது என அர்த்தம்கொள்ளாது**
– மாவுச்சத்தும் கார்போஹைட்ரேட்டின் அளவுக்கு பங்களிக்கும்

↳ **"சர்க்கரை சேர்க்கப்படவில்லை" என்பது கார்போஹைட்ரேட் இல்லை என்று அர்த்தமல்ல.**
உணவுப் பொருளில் இயற்கையாகக் காணப்படுகின்ற சர்க்கரைகள் (எ.கா., பழச்சாறுகள்) அல்லது மாச்சத்துக்கள் போன்ற ஏனைய கார்போஹைட்ரேட்டுகள் இருக்கலாம்

↳ கொழுப்பு இல்லாத பொருட்களில் இன்னும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் இருக்கலாம், இவை கலோரி உட்கொள்ளலுக்கு பங்களிக்கும்

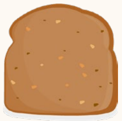


உணவு அட்டைகளை வாசித்தறிவது எப்படி

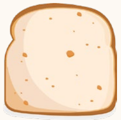
- **உணவு நார்ச்சத்து அளவு** – அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் (ஒரு உணவு பரிமாறலுக்கு ≥ 4 கிராம்) இரத்த சர்க்கரையின் அளவை உயர்வை குறைக்கலாம்
- **கொழுப்பு உள்ளடக்கம்** – மொத்தக் கொழுப்பு குறைந்த உணவுகள் (100 கிராமிற்கு ≤ 3 கி அல்லது 100 மிலி க்கு ≤ 1.5 கி) மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பு (100 கிராமிற்கு ≤ 1.5 கி அல்லது 100 மிலி க்கு ≤ 0.75 கி) இதய நோய்க்கான ஆபத்தைக் குறைக்கும்
- **உள்ளடங்க வேண்டிய சோடியத்தின் அளவு** – சோடியம் குறைந்த உணவுகளை தேர்ந்தெடுங்கள் (100 கி க்கு ≤ 120 மிகி). அதிகளவு சோடியம் சாப்பிடுவது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கலாம்

உணவு அட்டைகளை வாசித்தறிவது எப்படி

ரொட்டி A
முழுஉணவு ரொட்டி



ரொட்டி B
வெள்ளை ரொட்டி



ஊட்டச்சத்து தகவல் (ரொட்டி A)

ஒரு தொகுப்புக்கான பரிமாறும் அளவுகள்: 7		
பரிமாறும் அளவு: 2 துண்டுகள் (60 கிராம்)		
	ஒவ்வொரு உணவு பரிமாறலுக்கும்	**100 கிராமிற்கு**
சக்தி	145 கிலோகலோரி*	242 கிலோகலோரி*
புரதம்	7.4 கிராம்	12.4 கிராம்
மொத்த கொழுப்பு	1.4 கிராம்	2.3 கிராம்
நிறைவுற்ற கொழுப்பு	0.7 கிராம்	1.1 கிராம்
ட்ரான்ஸ் கொழுப்பு	0 கிராம்	0 கிராம்
கொலஸ்ட்ரால்	0 மிகி	0 மிகி
கார்போஹைட்ரேட்	28 கிராம்	48 கிராம்
உணவு நார்ச்சத்து	3.6 கிராம்	6 கிராம்
சோடியம்	206 மிகி	344 மிகி

ஊட்டச்சத்து தகவல் (ரொட்டி B)

ஒரு தொகுப்புக்கான பரிமாறும் அளவுகள்: 7		
பரிமாறும் அளவு: 2 துண்டுகள் (75 கிராம்)		
	ஒவ்வொரு உணவு பரிமாறலுக்கும்	**100 கிராமிற்கு**
சக்தி	157 கிலோகலோரி*	314 கிலோகலோரி*
புரதம்	6.3 கிராம்	12.5 கிராம்
மொத்த கொழுப்பு	3.7 கிராம்	7.3 கிராம்
நிறைவுற்ற கொழுப்பு	1.0 கிராம்	2.0 கிராம்
ட்ரான்ஸ் கொழுப்பு	தரவு இல்லை	தரவு இல்லை
கொலஸ்ட்ரால்	0 மிகி	0 மிகி
கார்போஹைட்ரேட்	26.3 கிராம்	52.6 கிராம்
உணவு நார்ச்சத்து	1.9 கிராம்	3.7 கிராம்
சோடியம்	142 மிகி	285 மிகி

*1 கிலோகலோரி = 4.2 கிலோயூல்

இந்த இரண்டு தயாரிப்புகளின் பரிமாறும் அளவு வேறுபடுவதால், "ஒவ்வொரு பரிமாறும் அளவுக்கும்" மதிப்புகளைப் பயன்படுத்தி அவற்றை ஒப்பிடுவது துல்லியமாக இருக்காது.

- "100 கிராமிற்கு" நிரலில் உள்ள மதிப்புகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மட்டுமே நாம் நியாயமான ஒப்பீடு செய்ய முடியும்.
- ரொட்டி A இல் ரொட்டி B ஐ விடக் குறைந்த கொழுப்பு, குறைந்த நிறைவுற்ற கொழுப்பு மற்றும் அதிக உணவு நார்ச்சத்து உள்ளது. ஆகையால், ரொட்டி B உடன் ஒப்பிடும் போது இது ஆரோக்கியமான தேர்வாகும்.

உங்கள் சமையலறையில் உள்ள வேண்டாத 'உணவுகளை-அகற்றுங்கள்'

1. **உங்கள் சமையலறை கவுண்டரில் ஆரோக்கியமற்ற தீன்பண்டங்களை வைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.** ஆரோக்கியமான மாற்றுகளுடன் மாற்றீடுகளுடன் அவற்றை - பழங்கள், முழுத்தானிய ரொட்டி போன்றவை.
2. எளிதாக அணுகுவதற்கு **புதிய தயாரிப்புகள் கண் மட்டத்தில் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்**
3. **ஷாப்பிங் பட்டியலை உருவாக்கவும்** - எந்தச் சோதனையையும் தவிர்க்க உங்களைக் காத்துக்கொள்ளும்
4. **சிறிய தட்டுகள் மற்றும் கிண்ணங்களைப் பயன்படுத்தவும்** - கலோரி உட்கொள்ளலைக் குறைக்க பகுதியைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது
5. **சிற்றுண்டி இடைகழிகளில் ஷாப்பிங் செய்வதைத் தவிர்க்க, பல்பொருள் அங்காடி சுற்றுவட்டங்களைச் சுற்றி ஷாப்பிங் செய்யுங்கள்** (இவை நடுத்தர இடைகழிகளில் அமைந்துள்ளன)
6. **பசியாக இருக்கும் போது ஷாப்பிங் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்** – உங்கள் ஆசைகள் ஆரோக்கியமற்ற முடிவுகளுக்கு அல்லது அதிக அளவு ஆசைக்கு வழிவகுக்கும்

[மூலம்]

சர்க்கரை மாற்றீடுகள் (2 இல் 1)

இவை சர்க்கரைக்குப் பதிலாக நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய **இனிப்புகள் அல்லது மாற்றீடுகள்,** (எ.கா., மேசைச் சர்க்கரை, தேன்) மற்றும் 2 வகைகளில் வருகின்றன:

1. ஊட்டச்சத்து இனிப்பூட்டிகள் (கலோரி இனிப்பூட்டிகள் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது)

- அவை ஜீரணிக்கக்கூடியவை மற்றும் **கலோரிகளுக்கு பங்களிக்கின்றன**
- **சர்க்கரை ஆல்கஹால்** பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஊட்டச்சத்து இனிப்பூட்டி ஆகும்
  - ↳ அவை சர்க்கரைகள் அல்லது ஒயின் போன்ற ஆல்கஹாலைப் போன்றோ அல்ல. அவை குறைவான கலோரிகளைக் கொண்டும், சர்க்கரையை விட மெதுவாக ஜீரணிக்கப்படுகின்றன என்றாலும், அவை கலோரிகளைக் கொண்டிருக்கின்றன, மற்றும் அதிகமாக உட்கொள்ளக்கூடாது
  - ↳ **எடுத்துக்காட்டுகளில் அடங்குவன:**
    - சைலிட்டால் (பல பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் காணப்படும் ஒரு இயற்கை சர்க்கரை ஆல்கஹால்)
    - சார்பிட்டால் (வணிக ரீதியாக குளுக்கோஸிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது)
    - பாலடினோஸ் (சர்க்கரை பீட் கிழங்கிலிருந்து பெறப்பட்டது)
- அல்லுலோஸ் என்பது அத்திப்பழம் மற்றும் திராட்சையில் இயற்கையாகவே காணப்படும் ஒரு அசாதாரண சர்க்கரையாகும், மேலும் சுக்ரோஸின் கலோரியுடன் ஒப்பிடும்போது இதன் கலோரி மிகவும் குறைவாகும்

சர்க்கரை மாற்றீடுகள் (2 இல் 2)

2. ஊட்டச்சத்து இல்லாத இனிப்பூட்டிகள்

- இவை **கலோரிகளுக்குப் பங்களிக்காது**
- செயற்கையான செறிவூட்டிகள் - ஆய்வகத்தில் தயாரிக்கப்பட்டது, அஸ்பார்டேம் மற்றும் சுக்ரலோஸ் ஆகியவை அடங்குகின்றன
- இயற்கையான செறிவூட்டிகள் - இயற்கையில் காணப்படும், மேலும் ஸ்டீவியா மற்றும் மாங்க் பழங்கள் ஆகியவை அடங்குகின்றன

நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவுவதற்குச் சர்க்கரை மாற்றீடுகள் உண்மையில் தேவையில்லை என்றாலும், அவை **சிறிய அளவில் பயன்படுத்தப்பட்டுப்** பொதுவாக உணவின் ஒரு பகுதியாகச் சாப்பிடும் வரை, உணவுகளைச் சுவையூட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படலாம்.

ஆரோக்கியமாக இருந்திடுங்கள்

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உடற்பயிற்சி

உங்கள் பொது ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் உடற்பயிற்சி முக்கியமானது. உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், நீங்கள் பின்வருவனவற்றைப் பொறுத்து, சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்தால் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யலாம்:

- **நீரிழிவு வகை**
- **உடற்பயிற்சிக்கு முன் குளுக்கோஸ் அளவு**
- **மருந்து மற்றும் நேரம்**
- **சமீபத்திய உணவு உட்கொள்ளல்**
- **பொது உடல்நல நிலைமை**

எந்த உடற்பயிற்சிகள் எனக்குப் பொருத்தமானவை?

நோயாளி சக்கர நாற்காலியைப் பயன்படுத்துபவர் என்றால், படிமுறை 1 ஐத் தவிர்த்து, படிமுறை 2 க்குச் செல்லவும்

படிமுறை 1: இயக்க மட்டத்தைத் தீர்மானிக்கவும்		
• நீங்களாகவே, உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தாமல் உட்கார்ந்த நிலையில் இருந்து எழுந்து நிற்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் உள்ளதா?	**ஆம்**	**இல்லை**
• நீங்களாகவே, சுமார் 1 பேருந்து நிறுத்தம் (~400மீ) வரை ஓய்வெடுக்காமல், நடைப்பயிற்சிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தாமல் நடப்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் உள்ளதா?	**ஆம்**	**இல்லை**
• நீங்களாகவே, ஓய்வெடுக்காமல், கைப்பிடிகள் அல்லது நடைப்பயிற்சிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தாமல் 10 படிகள் ஏறுவதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் உள்ளதா?	**ஆம்**	**இல்லை**
• நீங்களாகவே, தளபாடங்கள் அல்லது பிற உதவிகளைப் பயன்படுத்தாமல் தரையில் இருந்து எழுந்து நிற்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் உள்ளதா?	**ஆம்**	**இல்லை**

படிமுறை 2: செயற்பாட்டின் மட்டத்தைத் தீர்மானிக்கவும்	
• உட்கார்ந்த நிலை	அரிதான உடற்பயிற்சி
• அரை-சுறுசுறுப்பு — சில உடற்பயிற்சிகள்	30 நிமிடங்கள், வாரத்திற்கு 3 முறை, மிதமான தீவிரத்திலும் **குறைவாக** (பேசலாம் ஆனால் பாட முடியாது), கடந்த 3 மாதங்களாக
• சுறுசுறுப்பு — வழக்கமான உடற்பயிற்சி	30 நிமிடங்கள், வாரத்திற்கு 3 முறை, **மிதமான** தீவிரத்தில் இருந்து (பேசலாம் ஆனால் பாட முடியாது) **உயர்** தீவிரத்துக்கு (சில வார்த்தைகள் மட்டுமே சொல்ல முடியும்) கடந்த 3 மாதங்களாக

எந்த உடற்பயிற்சிகள் எனக்குப் பொருத்தமானவை?

நோயாளி சக்கர நாற்காலியைப் பயன்படுத்துபவர் என்றால், படிமுறை 1 ஐத் தவிர்த்து, படிமுறை 2 க்குச் செல்லவும்

படிமுறை 3: தொடர்புடைய கையேடுகளைப் பெறுங்கள்

	முழு இயக்கம்	வரையறுக்கப்பட்ட இயக்கம்	சக்கர நாற்காலியைப் பயன்படுத்துபவர்கள்
உட்கார்ந்த நிலை	1A	1B	1C
அரை-சுறுசுறுப்பு	2A	2B	2C
சுறுசுறுப்பு	3A	3B	3C

- இந்த மதிப்பீட்டுக் கருவி தனிநபர்களின் இயக்கம் மற்றும் செயற்பாட்டு நிலைகளின் அடிப்படையில் அவர்களின் உடல் செயற்பாடுகளை அளவீடு செய்வதற்கான வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்த வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது
- தனிநபருக்கான கையேடுகளின் தொடர்புடைய வகையை அடையாளம் காண 1 முதல் 3 படிமுறைகளை முடிக்கவும்

உடற்பயிற்சிப் பரிந்துரைகள்

கால அளவு

- **வாரத்திற்கு 3 முதல் 7 நாட்கள்** உடற்பயிற்சி செய்வதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்
- ஏரோபிக் மற்றும் ஸ்ட்ரெச்சிங் பயிற்சிகளை ஒவ்வொரு நாளும் செய்யலாம், மாற்று நாட்களில் வலிமை பயிற்சி செய்யலாம்

தீவிரம்

- **மிதமான உடற்பயிற்சியை** நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள், அதாவது உடற்பயிற்சி செய்யும் போது **பேசக்கூடிய, ஆனால் பாட முடியாத அளவிற்கு**

காலம்

- வாரத்திற்கு **150 - 300 நிமிட உடற்பயிற்சி** அல்லது வாரத்தில் 5 நாட்களுக்கு 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்
- உடல் எடையைக் குறைக்க அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

வகை

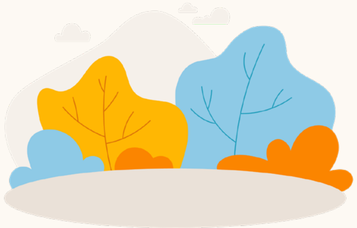
- ஏரோபிக், எதிர்ப்பு மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை (நீட்சிகள்) பயிற்சிகளின் கலவையைச் சேர்க்கவும்
- சமநிலை, சுறுசுறுப்பு மற்றும் ஆற்றல் பயிற்சி போன்ற பிற வகையான பயிற்சிகளைச் சேர்ப்பதற்கு முன்னேறுங்கள்

நான் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்யலாம்?

நீங்கள் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இல்லாவிட்டால் **மெதுவாகத் தொடங்குங்கள்**

வசதியான ஆடை மற்றும் **பொருத்தமான காலணிகளை** அணியவும் (போதுமான ஆதரவுடன் நன்கு பொருந்துகின்ற காலணிகள்)

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னரும் பின்னரும் **உங்கள் கால்களில் காயங்கள் இருக்கிறதா என்று சோதிக்கவும்**



குளிரான நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் (காலையில் அல்லது மாலையில், அல்லது குளிர்ச்சியான சூழலில்)

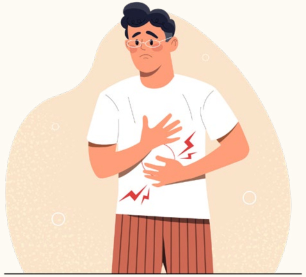
ஹைபோகிளைசீமியா (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை) ஏற்பட்டால் சாப்பிடுவதற்காக **ஆரோக்கியமான தீன்பண்டங்கள்** அல்லது சர்க்கரை கொண்ட இனிப்புகளை எடுத்துச் செல்லுங்கள்

போதுமான அளவு நீர் அருந்துங்கள்

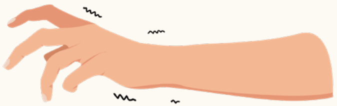
குடும்பத்தினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

நான் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்யலாம்?

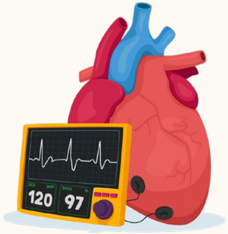
உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, இவற்றை நீங்கள் அனுபவித்தால் ஓய்வெடுக்கவும் அல்லது நிறுத்தவும்
ஹைபோகிளைசீமியாவுக்கான (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை < 4 மிமோல்/லி) நோயறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால்



பசி



கை நடுக்கம்

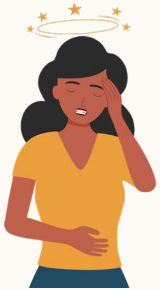


அசாதாரண வேகமான இதயத் துடிப்பு

சுவாசிப்பதில் சிரமம்

சோர்வு

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



தலைச்சுற்று அல்லது
தலைவலி

வலி
(குறிப்பாக மார்பில் அல்லது அடிவயிற்றில்)

கவனத்தில் கொள்வதற்கு: உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், உடற்பயிற்சியைத் தாமதப்படுத்தவும் அல்லது ஒத்திவைக்கவும். எப்போதும் உடல்நலத்திற்கு ஏற்றவாறு செயற்படுங்கள்.

வழக்கமான உடல் செயற்பாடு உங்களுக்குப் பல வழிகளில் பயனளிக்கிறது

உற்பத்தித்திறனை மேம்படுத்துகிறது
கவனம், நினைவகம் மற்றும் படைப்பாற்றலை அதிகரிக்கிறது

ஒட்டுமொத்த மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது
மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது

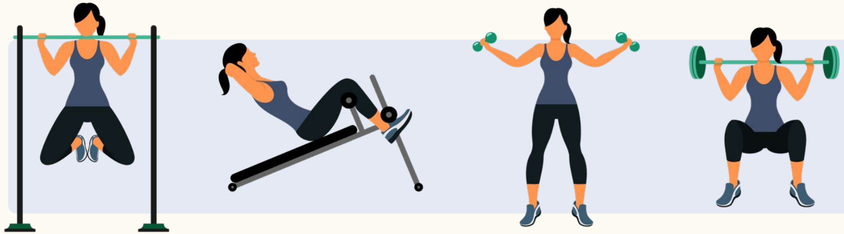
ஆரோக்கிய நன்மைகளை அதிகரிக்கிறது
பெருங்குடல் புற்றுநோய், இதய நோய்கள், நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது

உடற்தகுதி நிலைகளை அதிகரிக்கிறது
வலிமை மற்றும் தாங்கு திறனை மேம்படுத்துகிறது

பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழிகாட்டுதல்கள்

குறைந்தபட்சம் மிதமான தீவிரம்
150 - 300 நிமிடங்கள்/வாரம்

மற்றும்



குறைந்தது 2 நாட்கள்/வாரம்
தசைகளை வலுப்படுத்துதல்

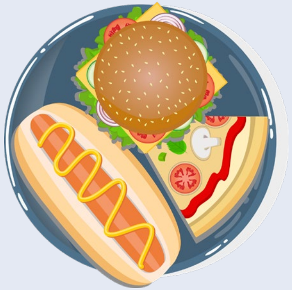
சிங்கப்பூர் உடல் செயற்பாட்டு வழிகாட்டுதல்கள் 2022

நீங்கள் ஒரு மோசமான உணவுப் பழக்கத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாது

80 கிலோ எடையுள்ள நபருக்கு:

320 கலோரிகள்

39 நிமிட நடைப்பயிற்சி



792 கலோரிகள்

1 மணிநேரம் 35 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை நோக்கிச் சிறிய படிமுறைகளை எடுத்தல்

உங்கள் நாள் முழுதும் இந்தச் செயல்களில் சிலவற்றைச் செய்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

லிப்டுக்குப் பதிலாக
படிக்கட்டுகளில் செல்லுங்கள்

10 நிமிடங்களுக்கு
வேகமான நடை

ஒவ்வொரு மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு
முறையும் **சுற்றிலும் நடக்கவும்**

தினமும் **10,000 காலடிகள்**
நடக்கவும்

ஒரு பேரூந்து நிறுத்தத்திற்கு
முன்னரே இறங்கி நடக்கவும்

குடும்பத்தினர்கள் மற்றும்
நண்பர்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

உங்கள் உடற்பயிற்சி மற்றும் செயல்திறனை படிப்படியாக மேம்படுத்துதல்

ஏரோபிக் உடற்பயிற்சியின் முன்னேற்றம்

நீங்கள் தயாரானதும், உங்கள் வழக்கத்தில் கூடுதல் கட்டமைப்பைச் சேர்க்கலாம்.

உங்கள் தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சி சகிப்புத்தன்மையின் அடிப்படையில் அதிக தீவிரமான உடற்பயிற்சிகளுக்கு நீங்கள் முன்னேறலாம்.

உங்கள் ஏரோபிக் ஃபிட்னஸை சவால் செய்ய 3 முறைகள் உள்ளன:

- உங்கள் வேகத்தை அதிகரிக்கவும்
  - ↳ எ.கா.,: டிரெட்மில்லில் நடப்பது, 3.5 கிமீ/மணி → 3.8 கிமீ/மணி → 4.2 கிமீ/மணி வேகம் வரை
- உங்கள் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிக்கவும்
  - ↳ எ.கா.,: 0.5கிகி → 1கிகி → 1.5கிகி வரை கை- எடைகளைத் தூக்குதல்
- உங்கள் கால அளவை அதிகரிக்கவும்
  - ↳ எ.கா.,: 20 நிமிடம் → 30 நிமிடம் → 40 நிமிடம் வரை நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளல்

உடற்பயிற்சி மற்றும் வலி மேலாண்மை

உடற்பயிற்சியின் பின் தசைக் காயம்

- இயல்பான மற்றும் எதிர்பார்க்கப்படும் அசௌகரியம், செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு 24 மற்றும் 48 மணிநேரங்களுக்கு இடையில் ஏற்படுகிறது (குறிப்பாக நீங்கள் செயற்பாட்டிற்குப் புதியவராக இருந்தால்).
- அது பொதுவாகத் தானாகவே தீர்க்கப்படும்.
- இது (1) தீவிரம் அதிகமாக இருந்தால் அல்லது (2) 2-3 நாட்களுக்கு மேல் நீடித்தால், உங்கள் உடற்பயிற்சியின் கால அளவு அல்லது தீவிரத்தைக் குறைக்கவும்.

காய நிர்வாகம் (சிறு சுளுக்கு மற்றும் விகாரங்களுக்கு)

- ஓய்வெடுத்தல்: 48-72 மணி நேரம் அவ்வாறு செய்யுங்கள்; காயமடைந்த பகுதிக்கு அதிகப்படியான இயக்கத்தைத் தவிர்க்கவும்.
- ஐஸ் தடவுதல்: பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு 10-15 நிமிடங்கள் வரை தடவவும். தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்: (1) ஒரு சால்வையைப் பயன்படுத்தவும் – உங்கள் தோலுக்கு எதிராக நேரடியாகப் பயன்படுத்த வேண்டாம்; (2) திறந்த காயங்கள் மீது தடவ வேண்டாம்; (3) ஐஸைப் பயன்படுத்திய பிறகு உங்கள் தோலின் ஒருமைப்பாடு மற்றும் நிலையைச் சரிபார்க்கவும்.
- உயர்த்தல்: முடிந்தால், வீக்கத்தைக் குறைக்க காயமடைந்த பகுதியை உயர்த்தவும்.
- காயம் குணமாகவில்லை என்றால் மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

உடற்பயிற்சி மற்றும் வலி நிர்வாகம்

புற வாஸ்குலர் நோய் உள்ளவர்களுக்கு கிளாடிகேஷன் வலி*

- மிதமான வலி உள்ள இடத்திற்கு மட்டும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் (எ.கா., கிளாடிகேஷன் வலி அளவுகோளில் 4 இல் 3).
- மிதமான வலி ஏற்பட்டால் இடையிடையே உட்கார்ந்து ஓய்வெடுங்கள், மேலும் வலி முற்றிலும் தணிந்தவுடன் மீண்டும் தொடங்கவும்.

கிளாடிகேஷன் வலி அளவுகோல்	
0 = வலி இல்லை	ஓய்வு அல்லது ஆரம்ப உடற்பயிற்சி முயற்சி
1 = மிக லேசான வலி (கிளாடிகேஷனின் ஆரம்பம்)	கால்களில் ஏதேனும் வலியின் முதல் உணர்வு
2 = லேசான வலி	நோயாளியின் கவனத்தைத் திசை திருப்பக்கூடிய வலி
3 = மிதமான வலி	நோயாளியின் கவனத்தைத் திசை திருப்ப முடியாத கடுமையான வலி. (பெரும்பாலான உடற்பயிற்சித் திட்டங்கள் இந்தக் கட்டத்தில் உடற்பயிற்சியை நிறுத்தப் பரிந்துரைக்கலாம்)
4 = கடுமையான வலி	மிகத்துன்புறுத்துகிற மற்றும் தாங்க முடியாத வலி

* நீங்கள் நடக்கும்போது உங்கள் தொடை, கெண்டைக்கால் அல்லது பிட்டம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் வலி, இது உங்களை நொண்டச் செய்யும்.
மூலம்: https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/claudication

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும்

டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்

< 4.0 மிமோல்/லி	4.0 – 5.5 மிமோல்/லி	5.6 – 15.0 மிமோல்/லி	> 15.0 மிமோல்/லி

ஹைபோகிளைசீமியா

- **உங்கள் உடற்பயிற்சியைத் தாமதப்படுத்துங்கள்**
- ஹைபோகிளைசீமியா சிகிச்சைக்கு 15/15 விதியைப் பின்பற்றவும்
- **பின்வருவன இருந்தால், உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்:**
  - ↳ உடம்பு சரியில்லை
  - ↳ கடந்த 24 மணிநேரத்தில் ஒருவரின் உதவி தேவைப்பட்ட ஒரு ஹைபோகிளைசீமியா தாக்கம்.
  - ↳ தனியாக உடற்பயிற்சி செய்தல் அல்லது பாதுகாப்பற்ற உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.

விரைவாகச் செயற்படும் சர்க்கரைகளின் (கார்ப்ஸ்) 15 கிராம், எடுத்துக்காட்டு:

- 120மிலி தண்ணீரில் 3 தேக்கரண்டிகள் டெக்ட்ரோஸ் பவுடர்/வீட்டில் பயன்படுத்தும் சர்க்கரை
- வழக்கமான மென்பானம் ½ கேன்
- குறைந்த சக்கரை அளவு உள்ள மென் பானம் 1 கேன்
- ½ கிளாஸ் (150 மிலி) பழச்சாறு
- 3 மென்/ஜெல்லி இனிப்புகள்

15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை சரிபார்க்கவும்

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும்

டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்

< 4.0 மிமோல்/லி	4.0 – 5.5 மிமோல்/லி	5.6 – 15.0 மிமோல்/லி	> 15.0 மிமோல்/லி

- **எச்சரிக்கையுடன் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.**
- **ஒரு லேசான சிற்றுண்டி உட்கொள்ளுங்கள்** (15 - 30 கிராம் அளவான நீண்ட நேரம் செயற்படும் சர்க்கரைகள் எ.கா., 3 பிஸ்கட்கள் மற்றும் மைலோ) மற்றும் **உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் 15 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும்**
- **உடற்பயிற்சியின் காலம் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருந்தால், கூடுதல் கார்போஹைட்ரேட்டுக்களை உட்கொள்ளுங்கள்**

குறிப்பு: *நீங்கள் இன்சுலின் மற்றும்/அல்லது சல்போனிலூரியா பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், உடற்பயிற்சியின் போது ஏற்படும் ஹைபோகிளைசீமியாவிற்கான அதிக ஆபத்து காரணமாக விரைவாகச் செயற்படும் சர்க்கரையின் 15 கிராம் அளவைக் கூடவே வைத்திருங்கள்.*

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும்

டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்

< 4.0 மிமோல்/லி	4.0 – 5.5 மிமோல்/லி	5.6 – 15.0 மிமோல்/லி	> 15.0 மிமோல்/லி

< 4.0 மிமோல்/லி
ஹைபோகிளைசீமியா

- **15/15 விதியை மேற்கொள்ளுங்கள்**
- 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்கவும்

4.0 - 5.5 மிமோல்/லி

- ஒரு லேசான சிற்றுண்டி உட்கொள்ளுங்கள் (15 – 30 கிராம் அளவான நீண்ட நேரம் செயற்படும் சர்க்கரைகள் எ.கா., 3 பிஸ்கட்கள் மற்றும் மைலோ) மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் 15 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும்
- உடற்பயிற்சியின் காலம் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருந்தால், கூடுதல் கார்போஹைட்ரேட்டுக்களை உட்கொள்ளுங்கள்

இரத்தச் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பு

- சில உடற்பயிற்சிகள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சிறிது நேரத்திற்கு அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.
- உடலில் ஏற்படும் மன அழுத்தம் (உடற்பயிற்சியின்) ஹார்மோன்களை (எ.கா., அட்ரினலின், கார்டிசோல்) வெளியிடுகிறது, இது குளுக்கோஸ் உற்பத்தியின் தற்காலிக அதிகரிப்புக்குக் காரணமாகிறது, அதனால் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரிக்கிறது.

எடுத்துக்காட்டுகள்:

- ஸ்பிரிண்டிங், பவர் லிஃப்டிங் போன்ற சுருக்கமான ஆனால் தீவிரமான பயிற்சிகள்.
- உங்கள் உடற்பயிற்சிக்கு முன் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகமாக இல்லை என்றால், வழக்கமாக 1-2 மணிநேரம் நீடிக்கும் சிறிய அதிகரிப்பு கவலைக்குரியது அல்ல.

15/15 விதியை மேற்கொள்ளுங்கள்

விரைவாகச் செயற்படும் சர்க்கரைகளின் (கார்ப்ஸ்) 15 கிராம், எடுத்துக்காட்டு:

- 120மிலி தண்ணீரில் 3 தேக்கரண்டிகள் டெக்ட்ரோஸ் பவுடர்/வீட்டில் பயன்படுத்தும் சர்க்கரை
- வழக்கமான மென்பானம் ½ கேன்
- குறைந்த சக்கரை அளவு உள்ள மென் பானம் 1 கேன்
- ½ கிளாஸ் (150 மிலி) பழச்சாறு
- 3 மென்/ஜெல்லி இனிப்புகள்

15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை சரிபார்க்கவும்

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும்

டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்

< 4.0 மிமோல்/லி	4.0 – 5.5 மிமோல்/லி	5.6 – 15.0 மிமோல்/லி	> 15.0 மிமோல்/லி

- **நல்ல வரம்பு!**
- உங்கள் உடற்பயிற்சியைத் தொடரவும், ஆனால் நீங்கள் செய்யும் போது **அறிகுறிகளையும் நோயறிகுறிகளையும் கண்காணிக்கவும்.**
- உங்கள் அமர்வு 60 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடித்தால், உங்களுக்கு **கூடுதல் கார்போஹைட்ரேட் தேவைப்படலாம்.**

நிபுணரின் அறிவுரை!

இரத்தச் சர்க்கரை அளவு 5.6 முதல் 15க்கு இடையில் = இது நல்ல அளவு!

குறிப்பு: *நீங்கள் இன்சுலின் மற்றும்/அல்லது சல்போனிலூரியா பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், உடற்பயிற்சியின் போது ஏற்படும் ஹைபோகிளைசீமியாவிற்கான அதிக ஆபத்து காரணமாக விரைவாகச் செயற்படும் சர்க்கரையின் 15 கிராம் அளவைக் கூடவே வைத்திருங்கள்.*

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும்

டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்

< 4.0 மிமோல்/லி	4.0 – 5.5 மிமோல்/லி	5.6 – 15.0 மிமோல்/லி	> 15.0 மிமோல்/லி

நினைவில் கொள்வது கடினமா?

நிபுணரின் அறிவுரை!

இரத்தச் சர்க்கரை அளவு
5.6 முதல் 15க்கு இடையில் =
இது நல்ல அளவு!

குறிப்பு: *நீங்கள் இன்சுலின் மற்றும் சல்போனிலூரியா பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், உடற்பயிற்சிக்கான பொருத்தமான இரத்தச் சர்க்கரை அளவைத் தீர்மானிக்க முன், வழிகாட்டப்பட்ட உடற்பயிற்சி அமர்வுக்காக ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட்டை அணுகுவது சிறந்தது, ஏனெனில் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய பல காரணிகள் உள்ளன.*

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும்

டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்

< 4.0 மிமோல்/லி	4.0 – 5.5 மிமோல்/லி	5.6 – 15.0 மிமோல்/லி	> 15.0 மிமோல்/லி

- **நீங்கள் நன்றாக உணர்கிறீர்கள் மற்றும் உங்கள் வழக்கமான மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், எச்சரிக்கையுடன் உடற்பயிற்சியைத் தொடரவும்**
- உங்கள் **குளுக்கோஸ் போக்கைக்** கண்காணித்து, **உங்கள் திரவ உட்கொள்ளலை அதிகரிக்கவும்**

உடற்பயிற்சிக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய கண்காணிப்பின் சுருக்கம்

உடற்பயிற்சியின் பின்னர்

< 4.0 மிமோல்/லி	4.0 – 5.5 மிமோல்/லி	5.6 – 15.0 மிமோல்/லி	> 15.0 மிமோல்/லி

< 4.0 மிமோல்/லி
ஹைபோகிளைசீமியா!

- **15/15 விதியை மேற்கொள்ளுங்கள்:**
- விரைவாகச் செயற்படும் குளுக்கோஸின் 15கிராம் அளவு எ.கா.,
  - 120மிலி தண்ணீரில் 3 தேக்கரண்டிகள் டெக்ட்ரோஸ் பவுடர்/ வீட்டில் பயன்படுத்தும் சர்க்கரை
  - ½ கிளாஸ் (150 மிலி) பழச்சாறு
  - 3 மென்/ஜெல்லி இனிப்புகள்
  - வழக்கமான மென்பானம் ½ கேன்
  - குறைந்த சக்கரை அளவு உள்ள மென் பானம் 1 கேன்
- 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்கவும்

4.0 - 5.5 மிமோல்/லி

- உங்கள் அடுத்த உணவை **1 மணி நேரத்திற்குள்** சாப்பிடுங்கள்.
- உங்கள் அடுத்த உணவு 1 மணிநேரத்திற்கு மேல் இருந்தால், ஒரு லேசான சிற்றுண்டியைச் சாப்பிடுங்கள்.

உடற்பயிற்சிக்கு முன்னரான மருந்து

மருந்துகள்

- உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தபடி உங்கள் மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- மருந்துகளைத் தவிர்த்துவிட்டு, அதை உடற்பயிற்சி மூலம் மாற்ற முயற்சிக்காதீர்கள்.
- நீங்கள் உங்கள் உடற்பயிற்சியை மாற்றினால், மருந்து மதிப்பாய்வுக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

முக்கியமான மருத்துவம்

- நீங்கள் இன்சுலின், சல்போனிலூரியா (எ.கா., க்ளிக்லாசைடு, க்ளிமிபிரைடு, க்ளிபிசைடு மற்றும் டோல்புடமைடு) அல்லது மெக்லிடைனைடு (எ.கா., ரெபாக்ளினைடு) பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், மற்ற மருந்துகளுடன் ஒப்பிடும்போது உங்கள் **இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வேகமாகக் குறையலாம்**.
  - ↳ எளிதாகத் தொடங்குங்கள், அறிகுறிகளையும் நோயறிகுறிகளையும் உன்னிப்பாகக் கண்காணித்து, நீண்ட நேர உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்கவும்.
  - ↳ **ஹைபோகிளைசீமியாவின்** அறிகுறிகளையும் நோயறிகுறிகளையும் நீங்கள் அனுபவித்தால், மருந்து மதிப்பாய்வுக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

உடற்பயிற்சிப் பரிந்துரைகள்:

பாதப் புண் மற்றும் கீழ் முட்டு வலி உள்ள நபர்களுக்கு

எடை தாங்காத பயிற்சிகள்

உங்களுக்குப் பாதப் புண் இருந்தால் அல்லது நின்று கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்வதில் சிரமம் இருந்தால், உங்கள் பயிற்சிகளை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ளலாம்

உட்கார்ந்த/செயலற்ற காலப்பகுதிகளைத் தவிர்க்கும் அதேவேளை ஏரோபிக், ரெசிஸ்டன்ஸ் மற்றும் வளைந்து கொடுக்கும் பயிற்சிகளைச் சேர்ப்பதை நீங்கள் இன்னும் குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும்

எடை தாங்காத ஏரோபிக் பயிற்சிகள்

கை சைக்கிள் ஓட்டுதல், மல்லாந்து ஏர் சைக்கிள் ஓட்டுதல், அமர்ந்த அணிவகுப்பு, அமர்ந்த நடனப் பயிற்சி.

உங்கள் புண்ணின் இருப்பிடத்தைப் பொறுத்து, நீங்கள் சாய்ந்து கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்கின்ற பைக்கைக் குறைந்த தீவிரத்தில் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் பாத மருத்துவரிடம் இதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

எடை தாங்காத எதிர்ப்புப் பயிற்சிகள்

உடம்பின் மேல் பகுதி:
உட்கார்ந்திருக்கும் போது, தோள்பட்டை அழுத்துதல், பக்கவாட்டு உயர்த்துதல், பைசெப்ஸ் கர்ல், ரிவர்ஸ் ஃபிளையர்கள், மார்பு அழுத்த (பேண்ட்/பாரமற்ற எடைகள்), அமர்ந்திருக்கும் வரிசை (பேண்ட்), லேட்ஸ் புல் டவுன் (பேண்ட்) மற்றும் அடிவயிற்று கர்ல்/அமர்ந்த ரிவர்ஸ் க்ரஞ்ச் போன்ற சில பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்

உடம்பின் கீழ்ப்பகுதி:
நேராகக் கால்களை உயர்த்துதல் (மல்லாந்து நீட்டி உட்கார்ந்து), பக்கவாட்டில் படுத்து இடுப்பு வளைத்தல், முழங்கால் நீட்டிப்பு (கணுக்கால் எடைகள்/பேண்ட்), ப்ரோன் இடுப்பு நீட்டிப்பு, முழங்கால் வளைப்பு (கணுக்கால் எடைகள்/பேண்ட்).

உங்கள் புண் இருக்கும் இடத்தைப் பொறுத்து, நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் கால்ஃப் பிரஸ் (பேண்ட்), டபுள்/சிங்கிள் லெக் பிரிட்ஜ் ஆகியவற்றைச் செய்யலாம்.

எடை தாங்காத நெகிழ்வுத்தன்மை பயிற்சிகள்

உடம்பின் மேல் பகுதி:
அமர்ந்திருக்கும் போது, மார்பு நீட்சி, டெல்டாயிட் நீட்சி, கழுத்து நீட்சி, ட்ரைசெப்ஸ் நீட்சி மற்றும் முன்கை நீட்டிப்பு போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

உடம்பின் கீழ்ப்பகுதி:
உடற்பயிற்சிகளின் சில எடுத்துக்காட்டுகள், பக்கவாட்டில் படுத்திருக்கும் குவாட்ஸ் நீட்டிப்பு, டவலைப் பயன்படுத்தி அமர்ந்திருக்கும் கன்று நீட்டுதல், அமர்ந்திருக்கும் தொடை நீட்சி மற்றும் உட்கார்ந்த குளுட்டியல் நீட்சி ஆகியவை அடங்கும்.

உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு

உடல் பருமன் உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது

பொறிமுறை பின்விளைவுகள்:

கீல்வாதம், தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல், இரைப்பை-ஓசோபேஜியல் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய் போன்றவை.

வளர்சிதை மாற்ற ஆரோக்கியம்:

நீரிழிவு நோய், கீல்வாதம், கொழுப்பு படிந்த கல்லீரல், சில புற்றுநோய்கள் போன்றவை.

மனநல ஆரோக்கியம்:

தன் மதிப்பு, உடல் உருவம் போன்றவை.

பண ரீதியான ஆரோக்கியம்:

சிகிச்சைக்கான செலவு

நீரிழிவு மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை மீது எடை இழப்பு விளைவுகள்

நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை உள்ள அல்லது நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும் அதிக ஆபத்தில் உள்ள நபர்களுக்கு:

டைப் 2 நீரிழிவு நோயைத் தடுக்க அல்லது தாமதப்படுத்த 5-7% எடை இழப்பு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு:

≥ 5% எடை இழப்பானது குளுக்கோஸ், லிப்பிடுகள் மற்றும் இரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது

தலையீடுகளின் வகைகள் மற்றும் எதிர்பார்க்கப்படும் எடை இழப்பு

தலையீட்டின் வகை	எதிர்பார்க்கப்படும் எடை இழப்பு
உடற்பயிற்சி மட்டும்*	0 முதல் 3% வரை
உணவுமுறை + உடற்பயிற்சி	3 முதல் 10% வரை
எடை இழப்பு மருந்துகள், மிகக் குறைந்த கலோரி உணவு	5 முதல் 10% வரை
எண்டோஸ்கோபிக் பேரியாட்ரிக் நடைமுறைகள்	15 முதல் 20% வரை
பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை	25 முதல் 30% வரை

(SGH உடல் பருமன் மையம்; ஸ்விஃப்ட் மற்றும் பிற, 2018*)

உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கான பொதுவான பரிசீலிப்புக்கள்

அதிக எடை மற்றும் பருமனான பெரியவர்களில் குறைந்த உடல் செயல்பாடு அளவுகள் அதிகமாக உள்ளன

இது குறைந்த உடற்பயிற்சித் திறன் மற்றும் எளிதில் சோர்வாக இருப்பதால் இருக்கலாம்

மாற்றங்கள்:

மெதுவாகத் தொடங்கவும்

எ.கா., நீங்கள் நடைப்பயிற்சித் திட்டமொன்றைத் தொடங்கினால், விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சிக்குப் பதிலாக ஓய்வுநேர நடைப்பயிற்சியைத் தொடங்குங்கள்.

இடையில் இடைவெளி எடுங்கள்

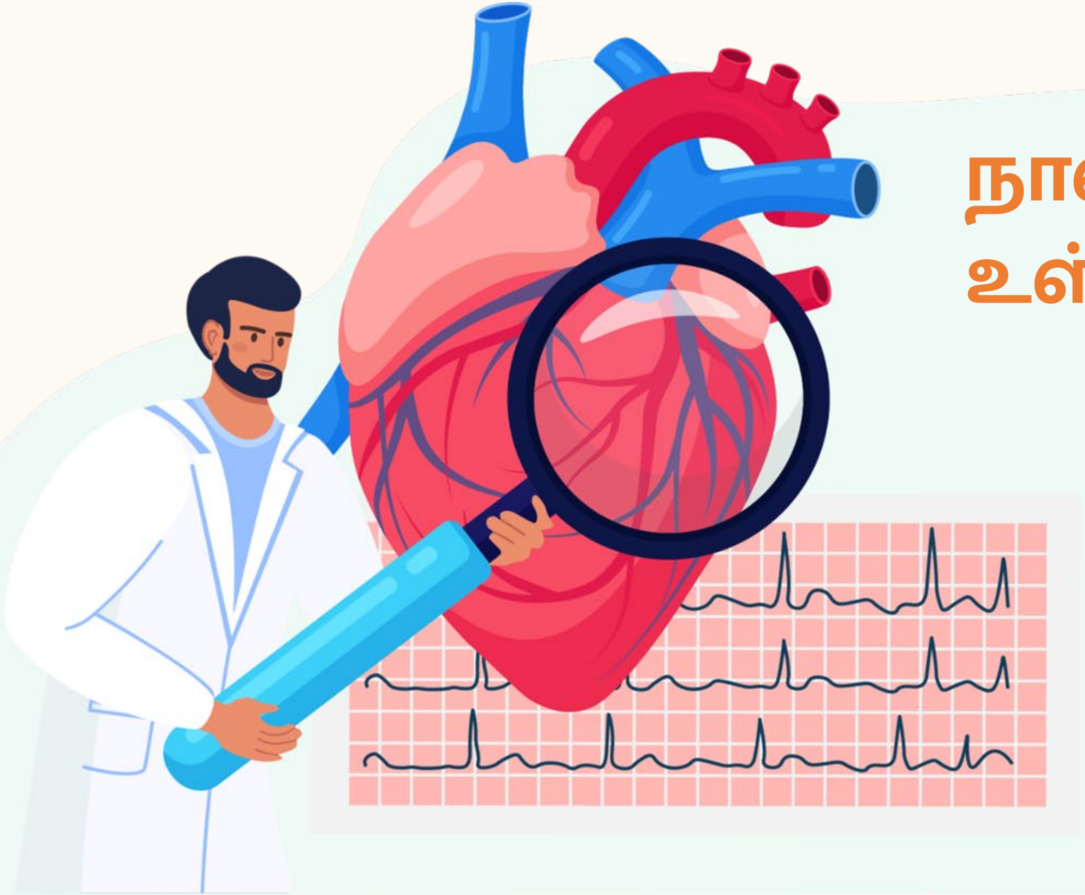
எ.கா., தொடர்ந்து 20 நிமிட உடல் செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்குப் பதிலாக, இடையில் இடைவேளையுடன் கூடிய 2 x 10 நிமிடங்கள் அளவான உடற்பயிற்சியை நோக்கமாகக் கொள்ளவும்.

படிப்படியாக முன்னேறுங்கள்

உடற்பயிற்சியின் போதும் அதற்குப் பின்னரும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆற்றல் மற்றும் சோர்வு அளவைக் கண்காணிக்கவும்.

நீங்கள் அதிக சோர்வை உணரவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், அதாவது உங்கள் சாதாரணமான தினசரி வழக்கத்தை நீங்கள் செய்ய முடியாது.

(மூலம்: காசிடி மற்றும் பிற, 2017)



நாள்பட்ட இதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு

நீரிழிவு மற்றும் நாள்பட்ட இதய நோய் உள்ள நபர்களுக்கு உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் நன்மைகள்

உடற்பயிற்சி செய்தல் மற்றும் உடல் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்பது:

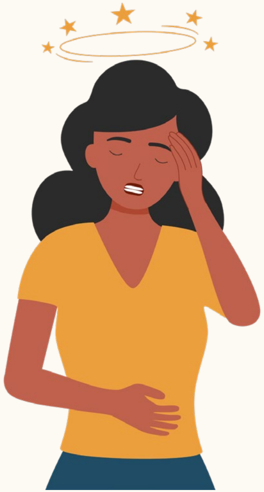
- குளுக்கோஸ் பயன்பாடு மற்றும் இன்சுலின் உணர்திறனை மேம்படுத்துகிறது
- எடையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது
- உடற்தகுதியை மேம்படுத்துகிறது
- இதய நோய்க்கான உங்கள் ஆபத்தை குறைக்கிறது
- இதய நோய் நிகழ்வில் இருந்து தப்பிப்பதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது

பலவீனமான குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாடு மற்றும் உட்கார்ந்த நிலையில் இருப்பது கரோனரி இதய நோய்க்கான முக்கிய ஆபத்துக் காரணிகள் ஆகும். **உடல் செயற்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சியில் உங்கள் பங்கேற்பை அதிகரிப்பது நீங்கள் முயற்சி செய்ய முடியுமான மாற்றியமைக்கக்கூடிய காரணியாகும்.**

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள் – எதைக் கவனிக்க வேண்டும்

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன், போது அல்லது பின் பின்வரும் நோயறிகுறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், **உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்:**

மார்பு வலி (இடது தோள்பட்டை/கை வழியாக பரவும் அசௌகரியத்துடன் அல்லது இல்லாமல்)



தலைச்சுற்றல்/தலைச்சுற்றல்

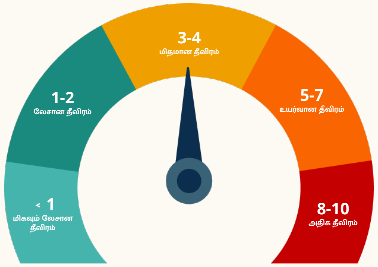
அதிக வியர்வை

உங்கள் தீவிரத்தை கண்காணித்தல் (உழைப்பு)

- **மிதமான தீவிரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.**
- உங்களிடம் குறைவான சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறை இருந்தால், **குறைந்த தீவிரத்துடன்** தொடங்குங்கள்.
- **இதன் மூலம் உங்கள் செயல்பாட்டின் தீவிரத்தைக் கண்காணிக்கவும்:**

ஒரு இதயத் துடிப்புக் கண்காணிப்பி

உங்கள் சுகாதாரக் குழுவின் பரிந்துரையைப் பெறுங்கள்



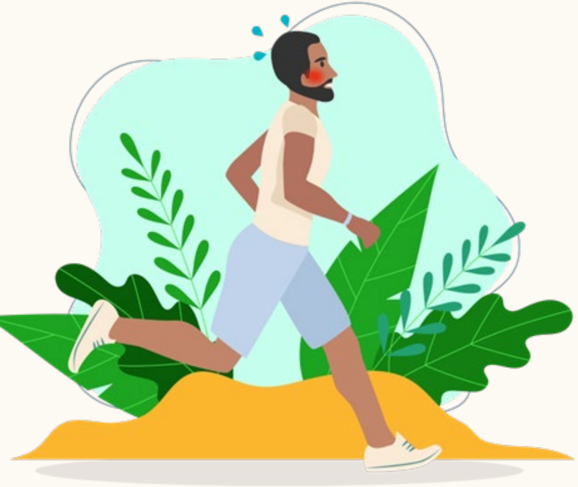
ஒரு உழைப்பு அளவுகோல்

உணரப்பட்ட உழைப்பின் மதிப்பீடு (RPE) அல்லது பேச்சுப் பரிசோதனை

உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தை மதிப்பிடுவதற்கு “பேச்சுப் பரிசோதனை” ஐப் பயன்படுத்துதல்

குறைந்த தீவிரம்:
முழு வாக்கியங்களில் பாடவும் பேசவும் முடிதல்

மிதமான தீவிரம்:
மூச்சுத் திணறலில் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்பு, ஆனால் சொற்றொடர்கள் மற்றும் குறுகிய வாக்கியங்களில் பேச முடியும்



அதிக தீவிரம்:
மூச்சுத்திணறல் மற்றும் பேசுவதில் சிரமம்

மாரடைப்பு (இதயம்) நிகழ்வுக்குப் பிறகு உடற்பயிற்சி செய்தல்

உட்கார்ந்திருக்கும் நேரத்தை இவற்றின் மூலம் குறைக்கவும்:

- தினசரி உடல் செயற்பாடுகள் மூலம் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுதல்
- உங்கள் தினசரி காலடி எண்ணிக்கையை அதிகரித்தல்

மருத்துவ அனுமதி பெறவும் – உடற்தகுதி மதிப்பீட்டிற்கான பரிந்துரையைப் பெறவும் மற்றும் மேற்பார்வையிடப்பட்ட இதய மறுவாழ்வு திட்டத்தில் உங்களைப் பதிவு செய்யவும்:

- சிங்கப்பூர் ஹாட் ஃபவுண்டேஷனில்
- மருத்துவமனையில் உள்ள உங்கள் இருதய மருத்துவர் மூலம்

ஆரோக்கியமாக இருந்திடுங்கள்

புகைத்தல் மற்றும் மது அருந்தலைத் தவிர்த்தல்

புகைபிடித்தல் இன்சுலின் எதிர்ப்பு,
நீரிழிவு ஆபத்து மற்றும் அதன் சிக்கல்களை அதிகரிக்கிறது

புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்!

பொதுவான நீங்குகின்ற நோயறிகுறிகளை நிர்வகித்தல்

சாத்தியமான எரிச்சல் பற்றி **குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் எச்சரிக்கவும்**

உங்களைத் திசை திருப்புங்கள் வேறு ஏதாவது செய்வதன் மூலம்

உங்கள் மனநிலையை உயர்த்த விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி போன்ற **லேசான உடற்பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்**

சிறிய, வழக்கமான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

நீட்சிப் பயிற்சிகள் செய்யுங்கள்

I QUIT
Health Promotion Board

I Quit 28-நாள் கணக்கெடுப்பில் சேரவும்

புகைபிடித்தல் இன்சுலின் எதிர்ப்பு,
நீரிழிவு ஆபத்து மற்றும் அதன் சிக்கல்களை அதிகரிக்கிறது

பொதுவான நீங்குகின்ற நோயறிகுறிகளை நிர்வகித்தல்

- **எரிச்சலாக உணர்தல்**

(உங்கள் மூளை நிகோடின் இல்லாத வாழ்க்கைக்கு ஒத்துப்போகிறது)

  - உங்கள் மனநிலையை உயர்த்த விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி
போன்ற லேசான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்
  - ஓய்வுநிலை பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுங்கள்

- **தலைவலியைக் கொண்டிருத்தல்**

(உங்கள் மூளை பெரும்பாலும் ஆக்ஸிஜனின் அதிகரித்த நிலைக்குத் தகவமைத்துக் கொள்கிறது)

  - போதுமான அளவு உறங்கவும்
  - போதுமான வெளிச்சத்துடன் படிக்கவும் அல்லது டிவியைப் பார்க்கவும்

- **இருமல்**

(உங்கள் நுரையீரல்கள் மீண்டும் சரியாகச் செயற்படத் தொடங்கி, புகைபிடிப்பதால் தேங்கியிருக்கும் தார், இறந்த செல்கள் மற்றும் கூடுதல் சளியை அகற்றும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளன)

  - சூடான நீரைப் பருகவும்

- **களைப்பாக உணர்தல்**

(நிகோடின் ஒரு தூண்டி ஆகும், இது உங்கள் உடலை விழித்திருக்கச் செய்கிறது; உங்கள் இரத்த ஓட்டம் மேம்படுவதால், நீங்கள் புகைபிடிக்கத் தேவையில்லாமல் விழிப்புடன் இருப்பீர்கள்)

  - இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், உங்கள் சக்தியை அதிகரிப்பதற்கும் சிறிய, வழக்கமான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

- **நடுங்குகின்ற கைகள் மற்றும் பாதங்கள்**

(உங்கள் இரத்த ஓட்டம் மெதுவாக மேம்படுகிறது;
உங்கள் விரல்கள் மற்றும் கால்விரல்களுக்கு அதிக ஆக்ஸிஜன் வரும்போது, கூச்ச உணர்வு நின்றுவிடும்)

  - நீட்சிப் பயிற்சிகள் செய்யுங்கள்

- **நிரந்தர ஆசைகள்**
  - உங்களைத் திசை திருப்புங்கள் வேறு ஏதாவது செய்வதன் மூலம்

மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்

- அதிகப்படியான ஆல்கஹால் உட்கொள்வது, இன்சுலின் சுரப்பு அதிகரிப்பதன் காரணமாக ஹைபோகிளைசீமியாவை (குறைந்த இரத்த சர்க்கரை) ஏற்படுத்தும், குறிப்பாக வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டால் அல்லது நீங்கள் சில நீரிழிவு மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால் இது ஏற்படும்.
- ஆல்கஹால், அதிகரித்த இன்சுலின் எதிர்ப்புடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது, மேலும் குறிப்பாக நீங்கள் இன்சுலின் அல்லது நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால், இது உணவுத் திட்டங்கள் மற்றும் குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாட்டில் தலையிடலாம்.
- ஆல்கஹால் வகையைப் பொறுத்து சர்க்கரையின் அளவு மாறுபடும். வணிக ரீதியிலான மதுபானங்கள், சர்க்கரை உள்ளடக்கம் அதிகம் உள்ள சோடா அல்லது பழச்சாறுகளுடன் கலக்கப்படலாம்.
- பீர் போன்ற மது பானங்கள் அதிக அளவு கலோரிகளைக் கொண்டிருக்கின்றன, இது எடை அதிகரிக்க வழிவகுக்கும்.

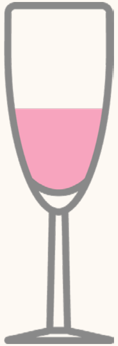
குடிப்பது தவிர்க்க முடியாததாக இருந்தால் என்ன செய்வது?

- தொடர்ந்து குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- வெறும் வயிற்றில் குடிக்கக் கூடாது
- ஒரு நாளைக்கான உங்கள் ஆல்கஹால் உட்கொள்ளலை வரம்பிடவும்:
  - ↳ பெண்களுக்காக 1 நிலையான பானம்
  - ↳ ஆண்களுக்காக 2 நிலையான பானங்கள்
- லைட் பீர் அல்லது வைன் ஸ்ப்ரிட்ஸர், மிக்சர்களை தண்ணீரில் நீர்த்தவும்
- கிராஃப்ட் பீர் மற்றும் இனிப்பு வைனைத் தவிர்க்கவும்
- உங்கள் பானங்களை மெதுவாகப் பருகவும்
- நீரேற்றத்திற்கு வெறும் நீரைக் குடிக்கவும்

1 நிலையான பானம் என்றால் என்ன?

330 மிலி பீர்

100 மிலி வைன்



60 மிலி இனிப்பு வைன் அல்லது வலுவூட்டப்பட்ட வைன்

30 மிலி ஸ்பிரிட் அல்லது மதுபானம் (எ.கா., பிராந்தி, ஒட்கா, விஸ்கி)

1 நிலையான பானத்தில் 10 கிராம் ஆல்கஹால் உள்ளது

ஆரோக்கியமாக இருந்திடுங்கள்

உணர்ச்சிபூர்வமான நல்வாழ்வு

- நீரிழிவு நோய் உங்கள் உணர்ச்சிகளையும் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கும்.
- உணர்ச்சிகளைச் சமாளிக்கும் சிரமங்கள் நீரிழிவு தொடர்பான சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- ஆதரவைப் பெறுவது மன அழுத்தம், குறைந்த மனநிலை, நிச்சயமற்ற தன்மை அல்லது எரியும் உணர்வுகளை நிர்வகிக்க உதவும்.
- நீங்கள் புதிதாக நீரிழிவு நோய் உள்ளவராகக் கண்டறியப்பட்டிருந்தாலும் அல்லது சிறிது காலமாக நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் இது நிகழலாம்.
- நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறிந்து நன்றாகப் புரிந்துகொள்வதற்கான சில வழிகள் இங்கே உள்ளன.
- உங்கள் நீரிழிவு மேலாண்மை மீது அதிக கட்டுப்பாட்டைப் பெற இந்த வழிமுறைகளையும் நீங்கள் பரிசீலிக்கலாம்.

உங்கள் ஆரோக்கியமான உடலையும் சுயத்தையும் உருவாக்குவதன் மூலம் நீரிழிவு நோயுடன் நன்றாக வாழவும்

முதல் படி பற்றி தெளிவாக இருந்து தொடங்குகிறது:

- உங்கள் நோயறிகுறிகள்
- அதை சிறப்பாக செய்ய நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள் மற்றும்
- நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உண்மையில் என்ன செய்ய முடியும்

நீரிழிவு நோய் இருந்தாலும் இவை நீங்கள் நன்றாக உயிர் வாழ்வதற்கும், உங்களையும் உங்களின் உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வதற்கும் உதவும்

உங்களை அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை ஊக்குவிக்க நீங்கள் பயன்படுத்தும் சாதகமான உறுதிமொழிகள் இங்கே உள்ளன.
இது நம்பிக்கையுடன் ஒரு வழியைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் தொடங்கும் ஒரு பயணம்:

'என்னால் முடியும்'
'நான் செய்ய வேண்டும்'
'நான் ஒரு நேரத்தில் ஒரு அடி எடுத்து வைப்பேன்'
'நான் படிப் படியாக முன்னேறுவேன்'
'நான் நேற்றை விடவும் ஆரோக்கியமாக இருப்பேன்'
'நான் விடாமுயற்சியுடன் இருப்பேன்'
'சந்தேகம் எழும்போதெல்லாம் நான் கேட்பேன்'
'நான் என்னை நேசிப்பவராகவும் பொறுமையாகவும் இருப்பேன்'

நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், நல்லிணக்கமாகவும், நீரிழிவு நோயுடன் நன்றாக வாழ்வதற்கான உங்கள் இலக்குகளை அடைய உதவியாக உள்ளவற்றைச் செய்வதற்கு விரும்பும் போதும், நீங்களும் உங்களின் உடலாரோக்கியமும் பாதுகாக்கப்படுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள்

உங்கள் ஆரோக்கியமான உடலையும் சுயத்தையும் உருவாக்குவதன் மூலம் நீரிழிவு நோயுடன் நன்றாக வாழவும்

- உங்களை நீங்களாகவே கவனித்துக்கொள்ளல், நாளாந்தச் செயற்பாடுகளுக்கு மத்தியில் நீரிழிவு நோயை நிர்வகித்தல் மற்றும் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ள சிகிச்சை வெற்றியளிக்கும் விதத்தில் தாக்கம்செலுத்தும் விடயங்கள் ஆகியன தொடர்பாக நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்.

- நீரிழிவு நோய்க்கு ஏற்ற வகையில் உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொள்வது சிக்கல்களைத் தடுப்பதற்கு உள்ள மருந்துகளைப் போலவே சக்திவாய்ந்ததாகும். ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளல், சுறுசுறுப்பாக இருத்தல், இரத்தச் சர்க்கரையைக் கண்காணித்தல், மருந்துகளை எடுத்தல், சிக்கல்களைத் தீர்த்தல், ஆபத்துக்களைக் குறைத்தல், மன அழுத்தத்தைச் சமாளித்தல் ஆகியன இதில் அடங்கும்.

- ஆரம்பிப்பதைக் கடினமானதாகவும் பெரு விடயமானதாகவும் உணரலாம், ஆனாலும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும் போதும், திறன்களை வளர்க்கும்போதும், இந்தப் படிகளைப் பின்பற்றும் போதும் இவை எளிதாகவும் அதிகம் சிரமம் அற்றதாகவும் இருக்கும்.

- சுய-பராமரிப்பு, மன அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய் இடர்களைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகள் என்பவற்றைக் கற்றுக்கொண்டு, பின்னர் அவற்றைப் பின்பற்றும் போது, உங்களை மிகவும் சுதந்திரமானவராகவும் பொறுப்பானவராகவும் சிறந்த ஆரோக்கியமானவராகவும் நீங்கள் உணரலாம்.

மன அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்

- மன அழுத்த நிலையின் போது, உங்கள் உடலிலுள்ள அட்ரீனல் சுரப்பிகள் 'மன அழுத்த ஹார்மோன்களை' (எ.கா., அட்ரினலைன் மற்றும் கார்டிசோல்) உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் வெளியிடுவதால், இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும்.

- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருக்கும் போது, நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினமாகும்.

- மன அழுத்தம் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்குப் பங்களிக்கும், மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் ஆகிய நோய்கள் ஏற்படும் ஆபத்தையும் அதிகரிக்கும், அது மட்டுமன்றி நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தையும் ஒடுக்கி விடும்.

- மன அழுத்தம் மனநிலையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம், இதனால் தூக்கத்தைப் பாதிக்கின்ற கவலைகள் உருவாகலாம்.

- நீங்கள் இந்த மன அழுத்தத்தை நன்றாக நிர்வகிக்கத் தவறும் பட்சத்தில், இதன் தாக்கம் உங்கள் தனிப்பட்ட, பணி சார்ந்த மற்றும் சமூக செயற்பாடுகளைப் பாதிக்கலாம்.

இந்த நோயறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், உங்கள் மருத்துவர், செவிலியர் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் பேசுங்கள்.

மன அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்

மன அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டை மீறியிருக்கலாம் மற்றும் கூடுதல் நடவடிக்கை தேவைப்படுகின்றது என்பதற்கான அறிகுறிகள்:

- கவலைகள் மற்றும் பதற்றமான எண்ணங்கள்
- எரிச்சல், விரக்தி, கோபம்
- சோர்வான மனநிலை அல்லது மன அழுத்தம்
- பசியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் (அதிகமாகச் சாப்பிடுதல் அல்லது குறைவாகச் சாப்பிடுதல்)
- கணிசமான எடை இழப்பு அல்லது அதிகரிப்பு
- பல் கடித்தல்
- நினைவாற்றல் இழப்பு, மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் சிரமம் மற்றும் பணிகளை நிறைவுசெய்வதில் கஷ்டங்கள்
- மிக அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ தூங்குதல்
- வயிற்று அசௌகரியம் (எ.கா., குமட்டல், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு)
- தலைவலிகள்
- நடுக்கம்
- மிகுந்த வியர்வை

இந்த நோயறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், உங்கள் மருத்துவர், செவிலியர் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் பேசுங்கள்.

நீரிழிவு நோய் மன வருத்தம்

- நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வதால் ஏற்படும் மன உளைச்சல் மற்றும் நாளாந்த சுய நிர்வாகத்தில் எதிர்கொள்ளும் சிரமங்கள் என்பன நீரிழிவு நோய் மன வருத்தமாகும்.
- இரத்தச் சர்க்கரையைப் பரிசோதித்தல், மருந்துகளை உட்கொள்ளல், உடல் செயற்பாடு, ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளல் முதலிய செயற்பாடுகளால், நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்கின்ற நோயாளிகளுக்குக் கடுமையான பாதகமான மனவெழுச்சிகள் உருவாகலாம்.
- இந்த உணர்வுகள் உங்களுக்குத் தனித்துவமானதாக இருக்கலாம். நீரிழிவு நோய் மன வருத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

நீரிழிவு நோய் மன வருத்தத்திற்குப் பங்களிப்பவை எவை:

- புதிதாகக் கண்டறியப்பட்ட நீரிழிவு நோய்
- நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்துவதற்கு இலக்குக்கொள்ளப்பட்ட்ட இலக்குகள் அடையப்படாமை
- வாழ்க்கையின் அர்த்தம், வாழும் ஒழுங்கு மற்றும் வாழ்க்கையில் கவனம் ஆகியவற்றின் இழப்பு
- நீண்ட கால சிக்கல்களில் ஆரம்பித்துத் தொடர்ந்து நிலைத்திருத்தல்
- நீரிழிவு நோயைச் சுயமாகப் பராமரிப்பதற்கான செலவுகள்
- நீரிழிவு நோய்ச் சிகிச்சைக்கான தெளிவற்ற இலக்குகள் அல்லது வழிகாட்டல்
- நீரிழிவு நோய்க்கான பராமரிப்புச் சேவை வழங்குநர்களுடன் தொடர்பற்று இருப்பது போல் உணர்தல், அவர்கள் சரியாகக் கவனிக்காதது போல் உணர்தல் அல்லது சரியாகப் புரிந்துகொள்ளவில்லையோ என உணர்தல்
- உளவியல்-உணர்ச்சி ஆதரவு இல்லாமை
- நீரிழிவு நோயுடன் வாழும் சுமையிலிருந்து எழும் எரிச்சலான உணர்வு

நீரிழிவு மற்றும் மன அழுத்தம்

- நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வது மன அழுத்தம் மிக்கதாக இருக்கலாம், மேலும் மகிழ்ச்சியான செயற்பாடுகளில் உங்களின் ஈடுபாட்டையும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

- நீரிழிவு நோயுடன் உயிர் வாழும்போது ஏற்படுகின்ற தொடர் மனவெழுச்சிப் போராட்டங்களில், உங்களுடைய நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நீங்கள் தொடர்ச்சியாகத் தவறினீர்கள் என்ற உணர்வு, நம்பிக்கை இழந்த உணர்வு, நீண்டகாலச் சிக்கல்கள் குறித்த அச்சம் மற்றும் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட உணர்வு என்பன அடங்கும்.

- சோர்வு, பலவீனம், போதிய தூக்கமின்மை, பசியின்மை மற்றும் மன ஒருமுகப்பாட்டுப் பிரச்சினை என்பன உடல்ரீதியான நோயறிகுறிகளாகும்.

- மனச்சோர்வுக்கான நோயறிகுறிகள் சுய-கவனிப்பைப் பாதிக்கின்றன, உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வதில் காட்டுகின்ற ஊக்கத்தைக் குறைக்கின்றன, மேலும் ஹைப்பர்கிளைசீமியா அல்லது ஹைபோகிளைசீமியாவுக்குப் பங்களிக்க முடியும்.

- மனச்சோர்வைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

இவற்றை நீங்கள் அனுபவித்துள்ளீர்களா ... அல்லது இவற்றில் மாற்றங்களை அவதானித்துள்ளீர்களா

- தூக்கம்
- ஆர்வம்
- குற்ற உணர்வு
- சக்தி
- மனவொருமுகப்படுத்தல்
- பசியின்மை
- பதற்றம்
- தற்கொலை செய்யும் எண்ணங்கள்?

இந்த நோயறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், உங்கள் மருத்துவர், செவிலியர் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் பேசுங்கள்.

மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த நான்கு 'A'கள்

1. தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் அனைத்து அழுத்தக்காரணிகளையும் ஒரே நேரத்தில் சமாளிக்க வேண்டும் என்றில்லை. தவிர்த்துக்கொண்டு உங்களை அமைதிப்படுத்தும் செயல்களில் உங்கள் கவனத்தைத் திசைதிருப்பிக் கொள்ளுங்கள்.
நீங்கள் ஏற்கனவே அதிகம் செய்ய வேண்டியிருந்தால், செய்யாமல் இருப்பதில் பிரச்சினையில்லை. நீங்கள் களைப்பாக இருக்கின்றீர்கள் அதனால் ஓய்வெடுக்க நேரம் தேவை என நீங்கள் உணர்ந்தால், அடுத்த தடவை வெளியே செல்லும்போது தானும் இணைந்துகொள்வேன் என உங்கள் குடும்ப உறவினர்களிடம் / நண்பர்களிடம் கூறுவதில் பிழையில்லை.

2. மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் நிலைமையை நீங்கள் காணும் விதத்தை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.
உங்கள் எல்லா வேலைகளையும் முடித்துவிட்டு, இன்று மாலை 30 நிமிடம் நடக்க வேண்டும் என நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
இன்று சமையலறையை சுத்தம் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை என நீங்கள் தீர்மானித்து அடுத்த நாள் செய்வதற்கு எண்ணிக் கொள்ளலாம்.
நீங்கள் உங்கள் குடும்ப உறவினர்களுடன் நல்ல உறவைப் பேண வேண்டும்.
ஒவ்வொரு உணவு வேளையின் போதும் 2 தட்டுச் சோறு உண்ணக் கூடாது என அவர்கள் உங்களுக்கு நினைவூட்டும் போது, நீங்கள் அதனை எரிச்சலாக உணர்வீர்கள்.
அப்போது நீங்கள், அவர்கள் உங்கள் குடும்ப உறவினர்கள் என்றும், அவர்கள் உங்களிலும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திலும் கரிசனையாக இருக்கின்றார்கள் என்றும் உங்களுக்குள்ளே கூறிக்கொள்ளுங்கள்.

ஸ்விஃப்ட், சீ.எஸ்., மற்றும் கிளார்க், என்.ஜீ. (2015) டைப் 2 நீரிழிவு நோயை வெற்றிகொள்ளல். நியூயார்க், Penguin Random House LLC.

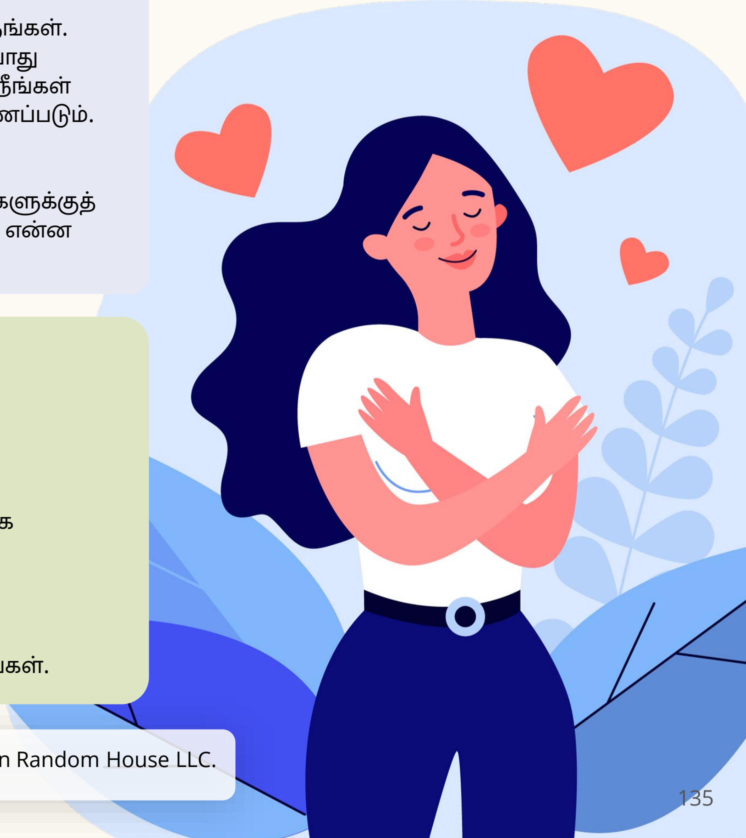
மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த நான்கு 'A'கள்

3. ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

அழுத்தக்காரணிகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், ஒப்புக்கொள்ளுங்கள் மற்றும் அவற்றைக் கையாளுங்கள். உங்கள் எஞ்சிய வாழ்க்கைக் காலத்தை நீரிழிவு நோயுடன் கழிப்பதைப் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கும் போது ஏமாற்றத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் உணர்வீர்கள். நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள் என்பதை நீங்கள் தான் தேர்வு செயகின்றீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும், அத்துடன் எப்போதும் ஒரு தேர்வு காணப்படும். உங்கள் விரக்திகளைச் சமாளிக்க உதவுகின்ற அல்லது உதவாத வழிகளைப் பயன்படுத்த நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.
உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலையை உங்களால் மாற்ற முடியாது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். உங்களுக்கு எது வேண்டும் அல்லது வேண்டாம் என்பதைத் தீர்மானித்து, அதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

4. மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் எப்படி நினைக்கிறீர்கள் என்பதைச் சரிசெய்து, மன அழுத்தச் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.
பாதகமான அல்லது உதவாத எண்ணத்தை நீங்கள் அவதானிக்கும்போது, அதனை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள், சாதகமாகச் சிந்தியுங்கள், எடுத்துக்காட்டாக, ‘இதனை முயற்சி செய்ய நான் தயாராக உள்ளேன்’, ‘ஒரு நேரத்தில் என்னால் இதைச் செய்ய முடியும்’, ‘என்னால் எனக்குக் கருணை காட்ட முடியும்’, ‘குறையுள்ளவராக இருப்பதில் தவறில்லை என்பது எனக்குத் தெரியும்’
உங்களுக்கு மனச் சோர்வாக நீங்கள் உணரும்போது, நீங்கள் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டுள்ள அனைத்து விடயங்களையும் பட்டியல்படுத்துங்கள்.
எப்பொழுதுதாவது உங்களுக்கு மனவழுத்தம் என காணும்போது இந்த பட்டியலை வாசித்துப்பாருங்கள்.



ஸ்விஃப்ட், சீ.எஸ்., மற்றும் கிளார்க், என்.ஜீ. (2015) டைப் 2 நீரிழிவு நோயை வெற்றிகொள்ளல். நியூயார்க், Penguin Random House LLC.

நீரிழிவு நோய் நிர்வகித்தலில் அழுத்ததக்காரணிகளை வெற்றிகொள்ளல்: உணர்ச்சிவசப்பட்டு உண்ணுவதைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

உணர்ச்சிவசப்பட்டு உண்ணுவதைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

- விருப்பமில்லாமல் சாப்பிடுவதற்கு உங்களைத் தூண்டும் எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளைக் கண்டறிந்து, அத்தகைய கடினமான உணர்ச்சிகளைத் தீர்ப்பதற்கும் வெற்றிகொள்வதற்கும் மாற்றுவழிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- விருப்பமில்லாமல் சாப்பிடுவதற்கான தூண்டுதல்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் எ.கா., அலுமாரியில் உள்ள தின்பண்டங்களை வாங்க / போட கூடாது. மாலை நேரத்தில் அர்த்தமுள்ள செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு அவற்றில் ஈடுபடுங்கள்.

- அதிகளவான கட்டுப்பாட்டைக் குறைத்து, வழக்கமான (காலை / மதியம் / மாலை) சிற்றுண்டி நேரத்தைத் திட்டமிட்டுங்கள்.

- உங்கள் சிற்றுண்டியைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள், மேலும் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ள ஆரோக்கியமான உணவுப் பாகங்களின் அடிப்படையில் திருப்திகரமான, சுவையான ஒரு உணவு வகையைத் தேர்ந்தெடுக்க எண்ணம் கொள்ளுங்கள்.

- நெருங்கிய நண்பர்களுடன் உரையாடலில் அல்லது செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள் அல்லது அர்த்தமுள்ள பொழுதுபோக்கைக் கண்டறியுங்கள்.

நீரிழிவு நோய் நிர்வகித்தலில் அழுத்ததக்காரணிகளை வெற்றிகொள்ளல்: உடற்பயிற்சியின் மூலம் மனநிலையை மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

(தொடர்ச்சி)

உடல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

- குதூகலமான, மகிழ்ச்சியான மற்றும் பலனளிக்கும் செயற்பாடுகளைக் கண்டறியுங்கள்.
- உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்; ஒரு செயற்பாட்டை ஏற்பாடு செய்து உங்களுக்கு வசதியான இடத்திலும் நேரத்திலும் அதனைச் செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் செய்ய விரும்பும் வழக்கமான உடற்பயிற்சிக்கு ஒரு திடமான திட்டத்தைத் தயாரித்துக்கொண்டு, அதை உங்களால் செய்ய முடியும் மற்றும் செய்வதற்கு ஆவலாக உள்ளீர் என்பதை எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் செய்ய விரும்பும் செயற்பாட்டிற்கு அல்லது உடற்பயிற்சிக்கு ஒரு நண்பரைக் கண்டறியுங்கள்.
- உங்களிடம் என்ன ஆதாரம் உள்ளது அல்லது அது எவ்வளவு உண்மையானது என்று உங்களையே கேட்பதன் மூலம் உங்களைத் தோற்கடிக்கும் எண்ணங்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றை நிவர்த்தி செய்யுங்கள், எ.கா., உடற்பயிற்சியை செய்ய இயலாத அளவுக்கு நீங்கள் மிகவும் வயதாகிவிட்டீர்கள் அல்லது நீங்கள் அதிக எடை உடையவராக இருக்கின்றீர்.

பிரச்சினை தீர்த்தல்:
நீரிழிவு நோயைச் சிறந்த முறையில் நிர்வகிப்பதற்கான 4 படிமுறைகள்

- மன அழுத்த நிலைமைகளை அல்லது உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலைமைகளைச் சமாளிப்பதற்கு, மற்றும் ஒரு தீர்வும் பயனளிக்காத போது அல்லது தொடங்குவதற்குக் கடினமாக உள்ள போது, மக்களுக்குப் பிரச்சினை தீர்த்தல் உதவுகின்றது.
- பணியை எளிதான படிகளாகப் பிரிக்கும்போது நீங்கள் அதிக ஊக்கத்தை உணர உதவுகிறது.
- முதலாவதாக, சரியான உகந்த தீர்வு இல்லாவிட்டாலும், படிமுறைகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- இரண்டாவதாக, ஒரு கடினமான பணியைத் தேர்ந்தெடுத்து அதனைச் சமாளிக்கக்கூடிய படிமுறைகளாகப் பிரியுங்கள்.
- இந்த நுட்பத்தை நாம் எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும் என்பதை 4 படிமுறைகளில் பார்ப்போம்.

பிரச்சினை தீர்த்தல்:
நீரிழிவு நோயைச் சிறந்த முறையில் நிர்வகிப்பதற்கான 4 படிமுறைகள்

படிமுறை 1
பிரச்சினையை விவரியுங்கள் முடிந்தவரை சில வார்த்தைகளில்.
எடுத்துக்காட்டு – நான் போதுமான உடற்பயிற்சி செய்வதில்லை, ஆனால் அது எனது ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும் என்பதை நான் தெரிந்திருப்பதால் அதைச் செய்ய விரும்புகிறேன்.

படிமுறை 2
அனைத்து **சாத்தியமான தீர்வுகளையும்** பட்டியல்படுத்துங்கள்.
உங்களுக்குச் சிறந்த பலனைத் தரும் என்பதில் உங்களுக்கு நிச்சயமில்லை என்றிருந்தாலும் கூட, முடிந்தவரை பல தீர்வுகளை முன்மொழியுங்கள். நீங்கள் அவற்றைச் செய்வீர்களா என உங்களுக்கு நிச்சயமில்லை என நினைத்தாலும் கூட, அவற்றைப் பட்டியல்படுத்துங்கள்.

சாத்தியமான தீர்வுகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள்:
- இரண்டு பேரூந்து நிறுத்தங்களுக்கு முன்னதாகவே பேருந்தில் இருந்து இறங்கி வேலைக்கு நடந்து செல்லுதல்.
- மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்தாமல் படிக்கட்டில் நடந்து செல்லுதல்.
- ஜிம் ஒன்றில் இணைதல்.

பிரச்சினை தீர்த்தல்:
நீரிழிவு நோயைச் சிறந்த முறையில் நிர்வகிப்பதற்கான 4 படிமுறைகள்

படிமுறை 3
ஒவ்வொரு தீர்வினதும் **அனுகூலங்களையும் பிரதிகூலங்களையும்** பட்டியல்படுத்துங்கள்.
ஒவ்வொரு சாத்தியமான தீர்வுக்கும் உரிய அனுகூலங்களையும் பிரதிகூலங்களையும் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

தீர்வின் அனுகூலங்களுக்கும் பிரதிகூலங்களுக்குமான எடுத்துக்காட்டு சாத்தியமான தீர்வுகளுக்காக: வேலைக்கு வாகனத்தில் செல்வதைத் தவிர்த்து நடந்து செல்லல்.

அனுகூலம்: வாகனம் ஓட்டுவதை விடவும் நடப்பது அமைதியை அளிக்கின்றது; தூய காற்றோட்டத்துடன் ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்தது.

பிரதிகூலம்: வெயிலில் நடந்தால் எனக்கு வியர்வை, அசௌகரியம் ஏற்படும்; வாகனம் ஓட்டுவதை விடவும் நடக்க அதிக நேரம் தேவை என்பதால், எனக்குப் போதுமான தூக்கம் இல்லாவிட்டாலும், நான் நேர காலத்தோடு எழும்ப வேண்டும்.

பிரச்சினை தீர்த்தல்:
நீரிழிவு நோயைச் சிறந்த முறையில் நிர்வகிப்பதற்கான 4 படிமுறைகள்

படிமுறை 4

இதையா தீர்வு என்று தேர்ந்தெடுக்கப்போகிறீர்கள்?

அப்படியானால், செய்யக்கூடிய படிமுறைகளாகத் தீர்வைப் பிரிப்போம்.

சிறந்த விருப்பத்தேர்வை மேற்கொள்ளுங்கள்.
ஒரு நேரத்தில் ஒரு படிமுறையைச் செய்யுங்கள்.

என்னைப் பற்றி அக்கறையுடைய ஏனையவர்களுடன் எனது உறவை மேம்படுத்துதல்

நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் உங்கள் **மருத்துவருடன், செவிலியருடன் மற்றும் எந்தவொரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநருடனும்** பேணப்படும் நேர்மறையான உறவுகள், நீரிழிவு நோயைச் சிறப்பாக நிர்வகிப்பதில் உங்களுக்கு அதிக நம்பிக்கையைத் தரும்.

குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சக பணியாளர்கள் போன்ற உங்கள் வாழ்க்கையில் தொடர்புபடுகின்ற நபர்களிடமிருந்து ஆதரவைத் தேடுவது, நீங்கள் நன்றாகப் புரிந்துகொள்வதை, மதிப்புமிக்கவராக உணர்வதை, சாதகமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கான ஊக்கத்தைப் பெறுவதை மேம்படுத்தவும் உதவலாம்.

என்னைப் பற்றி அக்கறையுடைய ஏனையவர்களுடன் எனது உறவை மேம்படுத்துதல்

நீங்கள் கோபம், விரக்தி, ஏமாற்றம், மனச்சோர்வு அல்லது மன அழுத்தம் போன்றவற்றை உணரும் போது உங்களுக்குத் துணை நின்று ஆதரவளித்து உதவுகின்ற உங்கள் **குடும்ப உறுப்பினர்களுடன்** நீங்கள் நன்றாகப் பழக வேண்டும்.

குறிப்பு:
அதிக அக்கறையுடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள் தேவையற்ற வழிகளிலும் ஆதரவை வழங்கலாம். இது இரு தரப்பினருக்கும் எந்தவிதமான ஆக்கபூர்வமான அல்லது பயனுள்ள விளைவுகளும் இல்லாத கடுமையான எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளுக்குப் பங்களிக்கக் கூடும்.

நீங்கள் இன்னும் ஆதரவாக உணர என்ன உதவுகின்றது என்பதை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

என்னைப் பற்றி அக்கறையுடைய ஏனையவர்களுடன் எனது உறவை மேம்படுத்துதல்

தொடர்பாடல்களை மேற்கொள்ளுங்கள்
நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள், எப்படி உணர்கிறீர்கள், எது உதவும்

a. விவரியுங்கள்: நீங்கள் _______
b. விளக்குங்கள்: நான் உணர்கின்றேன் _____________
c. குறிப்பிடுங்கள்: இதற்குப் பதிலாக நீங்கள் __________ மேற்கொள்ள வேண்டும்
d. பின்விளைவு: நான் உணர்வேன் __________

இங்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு உண்டு

a. விவரியுங்கள்: நீங்கள் கூறும்போது என்னால் குயேவைச் சாப்பிட முடியாது
b. விளக்குங்கள்: இது எனது வரம்புகளை நான் அறியாதது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது, மேலும் நான் குயேவை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது போன்று உணர்கிறேன்
c. குறிப்பிடுங்கள்: குயே எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருக்கும் அல்லது அதைச் சாப்பிடச் சிறந்த நேரம் எப்போது என்று நீங்கள் என்னிடம் கேட்டால்
d. பின்விளைவு: நீங்கள் என் மீது அக்கறையாகவும் எனக்கு ஆதரவாகவும் இருப்பதை நான் உணர்வேன்

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள தனிநபர்களின் களங்கம்

- நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சிலர் எதிர்நோக்கும் நீரிழிவு நோய் களங்கத்தில் விலக்கல், நிராகரிப்பு, பாரபட்சம் மற்றும் பழி சுமத்தல் ஆகியவற்றை **அனுபவித்தல்** அடங்குகின்றது. இந்தக் களங்கத்தை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது, மோசமான உடல்நல விளைவுகளுக்கு அது எவ்வாறு வழிவகுக்கும், மற்றும் அதை எதிர்த்து நிற்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதை எல்லாம் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

- நீரிழிவு நோயால் **பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குக் களங்கம்** ஒரு பெரிய சவாலாக இருக்கலாம் **மற்றும்** குடும்பம், பாடசாலை, பணியிடம் மற்றும் சுகாதார **அமைப்புகள்** அடங்கலாக எல்லா இடங்களிலும் இது காணப்படலாம். இது மக்களைப் பராமரிப்பை நாடுவதிலிருந்தும், அவர்களின் உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிப்பதிலிருந்தும் தடுக்கின்றது.

களங்கத்தை நிர்வகிப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- **உங்களுக்கு நீங்களே இரக்கம் காட்டுங்கள்.** நீங்கள் உங்களையே ஒருபோதும் பழி சுமத்திக் கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் நிலைமைக்கு நீங்கள் தான் காரணம் என நீங்கள் தவறுதலாக நம்பக் கூடும், ஆனால் மற்றவர்களிடமிருந்து வரும் களங்கம் போலவே உங்கள் உள்மனக் களங்கமும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்க முடியும். நீரிழிவு நோய்க்கான பல காரணங்களை அறிந்து கொண்டு, நீங்களாகவே உங்களைக் குறைகூறும் மனப்பான்மையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு உங்களுடைய அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய நபர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

- இழிவுபடுத்தும் நடத்தை அல்லது கூற்றுக்கள் மேற்கொள்ளப்படுவதை நீங்கள் கண்டால், அதற்கெதிராக **உரக்கப் பேசுங்கள்**, மேலும் நீரிழிவு நோய் பற்றிய மிகச் சரியான தகவல்களைப் பகிர்வதன் மூலம் ஏனையவர்களுடன் உரையாடலொன்றைத் தொடங்குவதற்கு முயற்சியுங்கள். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குத் துணையாக இருப்பது முக்கியமானதாகும்.

களங்கத்தை நிர்வகிப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- **உங்கள் கதைகளை ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.** பலர் தமக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக ஏனையவர்களிடம் கூறுவதற்குத் தயங்கும் வேளையில், உங்கள் நண்பர்களுடன், குடும்பத்தினர்களுடன், மற்றும் சக ஊழியர்களுடன் இவை பற்றிய உரையாடல்களை மேற்கொள்வது, நீரிழிவு நோய் பற்றி நன்கு அறியாதவர்களுக்கு மனிதநேயமாக உதவலாம். ஒரு நீரிழிவு நோய் ஆதரவுக் குழுவில் இணைந்து கொள்ளுங்கள்.

- **உதவியை நாடுங்கள்.** நீங்கள், உங்கள் பிள்ளை அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த யாரேனும் ஒருவர் களங்கம் அடைந்து உதவி தேவைப்பட்டால், உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒரு குடும்பச் சேவை மையத்தில் (FSC) பணியாற்றும் ஒரு உள வள ஆலோசகரைச் சந்தியுங்கள்.

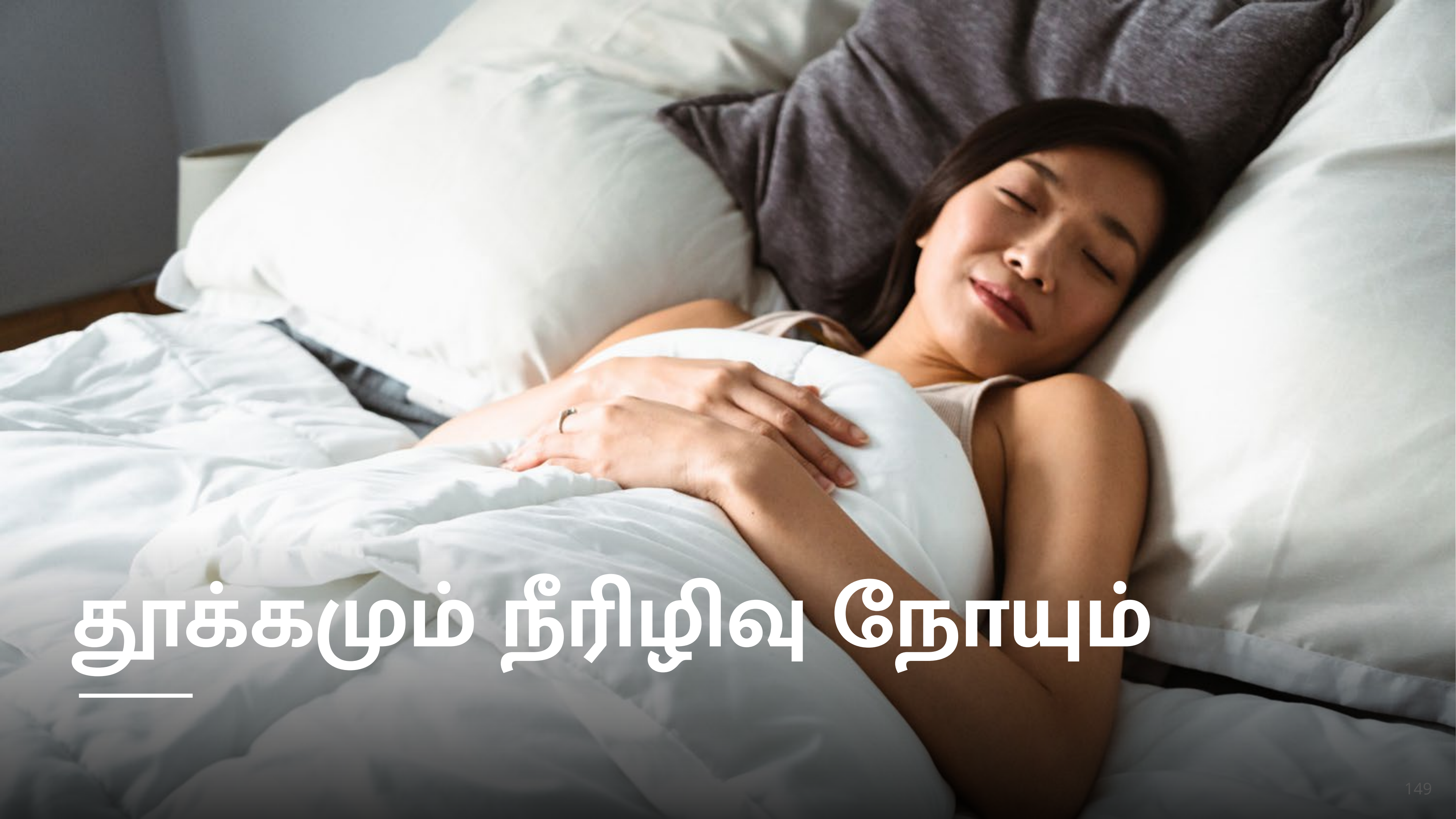
களங்கத்தை நிர்வகிப்பதற்கான வழிமுறைகள்

அல்லது நீரிழிவு நோய்க்கான பின்வரும் குழுக்களை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

நீரிழிவு நோய் சிங்கப்பூர்
மின்னஞ்சல்: enquiry@diabetes.org.sg
(65) 6564 9818
https://www.diabetes.org.sg/

TOUCH நீரிழிவு நோய் ஆதரவு
மின்னஞ்சல்: tds@touch.org.sg
(65) 6377 0122

typeOne.sg
https://www.facebook.com/groups/typeonesg



தூக்கமும் நீரிழிவு நோயும்

நீரிழிவு நோய் தூக்கத்தை எவ்வாறு பாதிக்க முடியும்

- நீரிழிவு நோயும் மற்றும் நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலையும் நன்றாகத் தூங்குவதில் உள்ள பிரச்சனைகளுடன் பின்னிப் பிணைந்துள்ளன.
- தூக்கமின்மையின் அல்லது போதிய தூக்கமின்மையின் விளைவுகள் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கினாலும் இவற்றுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதல்ல:
  - **மனம் சார்ந்த திறன்கள்:** மோசமான கவனம், ஒருமுகச் சிந்தனை மற்றும் நினைவாற்றல், குறைபாடுள்ள மதிப்பீடு, மற்றும் எதிர்வினை நேரம்
  - **உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலை:** எரிச்சல் மற்றும் பிற மனநிலைத் தொந்தரவுகள், தீவிர உணர்ச்சிகளை நிர்வகிப்பதில் சிரமம்
  - **உடல் நிலை:** சோர்வு, பலவீனமான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி, உயர் இரத்த அழுத்தம், எடை அதிகரிப்பு

நீரிழிவு நோய் தூக்கத்தை எவ்வாறு பாதிக்க முடியும்

- இரவு வேளைகளில் அதிக இரத்தச் சர்க்கரையும் (ஹைபர்கிளைசீமியா) குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரையும் (ஹைபோகிளைசீமியா) **நோய்க்கும் (இன்சோம்னியா) அடுத்த நாள் சோர்வுக்கும்** வழிவகுக்கும்.

    - இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருக்கும் போது, உங்களை அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கச் செய்வதன் மூலம் சிறுநீரகங்கள் மிகைஈடு செய்யும். இரவில், அடிக்கடி கழிவறைக்கு செல்வது தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். உயர் இரத்தச் சர்க்கரை தலைவலி, அதிகரித்த தாகம், மற்றும் களைப்பு ஆகியவற்றையும் ஏற்படுத்தக்கூடும், இவை தூக்கத்தில் தலையிடலாம்.

    - இதற்கு நேர்மாறாக, அதிக மணிநேரம் சாப்பிடாமல் இருத்தல் அல்லது நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகளைத் தவறான அளவுகளில் உட்கொள்ளல் ஆகியன இரவில் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைவதற்கு வழிவகுக்கும். இது கெட்ட கனவுகளை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது இரவில் வியர்வையில் நனைந்தவாறு உங்களை எழுப்பலாம் அல்லது நீங்கள் எழுந்ததும் உங்களுக்கு எரிச்சல் அல்லது குழப்பத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

இரவுநேர இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவின் ஆபத்துக்கள்!

இரவில் தூங்கும் போது இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவு **4.0 மிமோல்/லி இற்குக் கீழே குறையும் போது**, நபர் **இரவு நேர ஹைபோகிளைசீமியாவை** அல்லது “இரவு-நேர ஹைப்போ” நிலையை அனுபவிக்கலாம். இது ஆபத்தானது, மேலும் திடீர் மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

இதனைத் தவிர்ப்பதற்கான சில வழிமுறைகள்:

படுக்கைக்குச் செல்ல முன்னர் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இரவு நேர உணவு அடங்கலாக, உணவுகளைத் தவிர்ப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இரவில் உடல் செயற்பாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்: அமைதியின்மை மற்றும் எரிச்சல், சூடான, ஈரமான அல்லது வியர்வையான தோல், நடுக்கம் அல்லது குலுக்கம், சுவாசத்தில் மாற்றங்கள், இரவில் கெட்ட கனவுகள், மற்றும் வேகமான இதயத் துடிப்பு.

உங்கள் மருத்துவரை அணுகி இரவு நேர ஹைபோகிளைசீமியா பற்றிக் கலந்தாலோசியுங்கள்.

நீரிழிவு நோயில் தூக்கப் பிரச்சினைகள்

- பல நாள்பட்ட நோய் நிலைமைகளைப் போலவே, நோயைப் பற்றிய சமாளிக்கும் உணர்ச்சிப் போராட்டம் மனச்சோர்வுக்கு அல்லது மன அழுத்தத்திற்குப் பங்களிக்கும். இவை உங்கள் மன அழுத்தம்- தொடர்பான ஹார்மோன் சுழற்சியைப் பாதித்து, தூக்கச் சுழற்சியைச் சீர்குலைக்கும். நீங்கள் நித்திரை கொள்வதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கலாம், இரவு முழுவதும் வழக்கத்தை விடவும் அதிகமாக விழித்திருக்கலாம் அல்லது மிகவும் அதிகாலையில் நித்திரை கலைந்து எழும்பலாம்.
- ஒரு நபர் தூக்கத்தில் சிரமங்கள் மற்றும் சோர்வு, கவனித்தல் சிக்கல்கள் போன்ற பகல்நேர நோயறிகுறிகளை அனுபவிக்கும் போது தூக்கமின்மை நோய் (இன்சோம்னியா) ஏற்படும்.
- இன்சோம்னியா உள்ளவர்கள் பொதுவாகத் தூங்க இயலாமையையும், தூக்கப் பிரச்சினைகளால் ஏற்படும் பகல்நேர நோயறிகுறிகளையும் பற்றி வேதனைப்படுவார்கள்.
- தூக்கம் வராததால் ஏற்படும் வேதனை, விரக்திகள் மற்றும் தூங்காததால் ஏற்படும் கவலைகள் மற்றும் அச்சங்கள் ஆகியவை தூங்குவதில் சிரமங்களை மேலும் கடுமையாக்கிவிடும். நோயறிகுறிகள் உங்கள் வேலையை அல்லது பள்ளிச் செயல்திறனை, மற்றும் சமூக அல்லது குடும்ப வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் அளவுக்குக் கடுமையானதாக இருக்கலாம்.

தூங்குவதில் பிரச்சினைகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். உங்கள் தனிப்பட்ட நிலைமையைப் பொறுத்து, உங்களது மருத்துவர் தூங்குவதற்கான உதவிகளை அல்லது நன்றாகத் தூங்குவதற்கு மேலதிக வழிமுறைகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். ஒரு தூக்கக் கோளாறு உங்கள் தூக்கப் பிரச்சினைகளுக்கு ஒரு சாத்தியமான பங்களிப்பாக உள்ளதா என்பதைக் கண்டுகொள்ள அவர்கள் ஒரு தூக்க ஆய்வையும் நடத்தலாம்.

நீரிழிவு நோயின் பொதுவான தூக்கக் கோளாறுகள்:

- தடுக்கக்கூடிய தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல்
- கால் பரபரப்பாக இருக்கும் நோய்க்குறி

முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

இலக்குகளை அமைத்தல்

உங்கள் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு காலப்பகுதிகளையும், இவற்றில் எது உங்களுக்கு முக்கியமானது என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

உறவுமுறைகள்

ஆரோக்கியம் மற்றும் **உடல் நலம்**

வேலை மற்றும் **தொழில் துறை**

தனிப்பட்ட மற்றும் **ஆன்மீக விருத்தி**

பொழுதுபோக்கு மற்றும் **ஓய்வு**

தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கான பயனுள்ள வழிமுறைகள்

வழக்கமான தூங்கும் நேரத்தையும் நித்திரை விட்டு எழும்பும் நேரத்தையும் பேணுதல்.

முறையாக உடற்பயிற்சி செய்யவும். லேசான உடற்பயிற்சியை மாலை நேரத்தில் செய்யலாம்.

படுக்கைக்குச் செல்ல முன்னர் அதிகளவில் உணவு உட்கொள்ளலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

படுக்கைக்குச் செல்ல 4-6 மணி நேரத்திற்கு முன்னர் நிகோடின், மதுபானம் மற்றும் காஃபின் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நித்திரைக்குச் செல்லக் குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன்னராவது இலத்திரனியல் சாதனங்களின் (எ.கா., கையடக்கத் தொலைபேசி, கணினி அல்லது தொலைக்காட்சி) இயக்கத்தைத் துண்டித்து விடுங்கள் அல்லது அவற்றைப் பயன்படுத்துவதிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் படுக்கையறையை இருட்டாக, குளிர்ச்சியாக, அமைதியாக, மற்றும் வசதியாக வைத்திருங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு காலப்பகுதிகளையும், இவற்றில் எது உங்களுக்கு முக்கியமானது என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்கு முக்கியமான உங்கள் வாழ்க்கையின் பகுதிகளை அடையாளம் காணுங்கள்

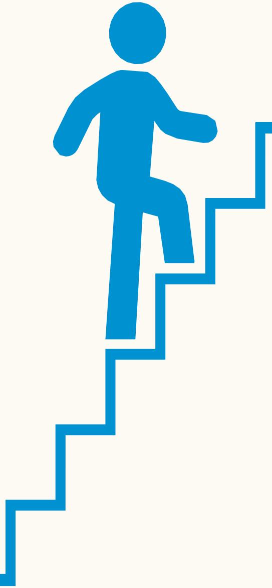
- நீங்கள் செய்ய நினைக்கும் அல்லது செய்த சில வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் எவை?
- இந்த மாற்றங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் முக்கியமான பகுதிகளுக்கு எவ்வாறு பங்களிக்கக் கூடும்/ பங்களித்தது?

எனது இலக்கை நிர்ணயித்தல்

ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணல்
இலக்குக்கான எடுத்துக்காட்டு

படிமுறை 1:
நீங்கள் எங்கே இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?

நான் இப்போது எங்கே இருக்கிறேன்:
"நான் தினமும் வறுத்த கோழியைச்
சாப்பிடுவதற்கு விரும்புகிறேன்!"



நான் எங்கே இருக்க விரும்புகிறேன்:
எனது எடையைச் சிறப்பாகப் பேணுகின்றேன்
அதிக காய்கறிகளையும் குறைந்த வறுத்த
உணவுகளையும் சாப்பிடுங்கள்

இந்த இலக்கு எனக்கு முக்கியமானது, ஏனெனில்:
**நான் ஆரோக்கியமாகவும் அழகாகவும் இருக்க
விரும்புகிறேன்**

எனது இலக்கை நிர்ணயித்தல்

படிமுறை 2: உங்கள் இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்
நான் செய்வேன் ...
செயற்பாடு நான் கட்டாயம் ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்வேன்
நாள்/நேரம் திங்கட்கிழமைகளிலும் வியாழக்கிழமைகளிலும் மதிய உணவு நேரம்
இடம் வேலையில்
நேர காலம் அடுத்த 3 மாதங்களுக்கு
ஆரம்பத் தேதி 14 ஜனவரி முதல்

படிமுறை 3:
சாத்தியமான தடைகளை அடையாளம் கண்டு அவற்றுக்கெதிராக வேலை செய்யுங்கள்

செல்லும் வழியில் என்ன நடக்கக் கூடும்	நான் என்ன செய்யலாம்	உதவக்கூடிய நபர்(கள்)
1. சக ஊழியர்கள் மதிய உணவிற்குத் துரித உணவை சாப்பிடுவதற்குப் பரிந்துரைக்கின்றனர்	ஆரோக்கியமான விருப்பத்தேர்வுகளைக் கொண்ட உணவகங்களை முயற்சிக்குமாறு பரிந்துரைக்கலாம்	எனது சக ஊழியர் ஜேம்ஸ் காய்கறிகளை உண்பதற்கு விருப்பம் கொண்டவர்
2. நான் மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது கறி பஃப்ஸ் மீது எனக்கு ஒரு தனிப்பட்ட ஆசை ஏற்படுகின்றது	நடத்தல் அல்லது இசையைக் கேட்டல் போன்ற ஏனைய மகிழ்ச்சியான வழிகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்	மாலையில் எனது அயலவருடன் நடந்து சென்று அரட்டை அடித்தல்
3. நான் வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில் சுவையான வறுத்த உணவுகளை விற்பனை செய்யும் ஒரு சிறிய கடை உள்ளது	வீட்டிற்கு மாற்றுவழிப் பாதையில் செல்லுங்கள்	எதுவுமில்லை

எனது இலக்கை நிர்ணயித்தல்

- புதிய ஒரு இலக்கை நிர்ணயிப்பதற்கு “எனது இலக்கை அமைத்தல்” எனும் கையேட்டைப் பூரணப்படுத்துங்கள்
- இரண்டு விதிகளைப் பயன்படுத்தி இலக்கு செய்யக்கூடியதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்

↳ புள்ளிகள் 7 ஐ விடவும் குறைவாக இருந்தால், இலக்கை சரிபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்

இந்த இலக்கை அடைவது உங்களுக்கு முக்கியமானதா?

0 முக்கியமே இல்லை — **10** மிகவும் முக்கியம்

இந்த இலக்கை உங்களால் அடைய முடியும் என நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?

0 இல்லை, என்னால் முடியாது — **10** ஆம், என்னால் முடியும்

எனது இலக்கை நிர்ணயித்தல்

உடல் செயற்பாட்டு இலக்குக்கான எடுத்துக்காட்டு

படிமுறை 1: உண்மையான இலக்கைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்

நான் செய்வேன் …

செயற்பாடு
30 நிமிடங்களுக்கு வேகமான நடை

நாள்/நேரம்
திங்கட்கிழமை நாட்களில், புதன்கிழமை நாட்களில் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை நாட்களில், பிப 8 மணியின் பின்னர் இரவுச் சாப்பாடு

இடம்
பூங்கா இணைப்பு அருகில்

நேர காலம்
அடுத்த 4 வாரங்களுக்கு

ஆரம்பத் தேதி
18 ஜூன் முதல்

படிமுறை 2: பிரச்சினையைத் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

	என்ன கிடைத்தது?	எனக்கு அதை எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்ய முடியும்?
1	என்னால் சரியான நேரத்தில் வேலையை விட்டு வெளியேற முடியவில்லை	மதிய உணவு வேளைகளில் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள் அல்லது மாலை 5 மணிக் கூட்டங்கள் இல்லாத ஒரு நாளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
2	மோசமான வானிலை	உள்ளக உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வேன்
3	குறைந்த சக்தி அளவு	நான் முந்தைய நாள் இரவு முன்னதாகவே தூங்கலாம் அல்லது அதற்கு முன்னதாக உடற்பயிற்சி செய்ய வார இறுதி நாளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்

படிமுறை 3: உங்கள் இலக்கை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்

நான் செய்வேன் …

செயற்பாடு
மதிய உணவு வேளை உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி செய்வேன்

நாள்/நேரம்
- திங்கட்கிழமைகளில் மதிய உணவு வேளை உடற்பயிற்சி செய்வேன்
- புதன்கிழமைகளிலும் சனிக்கிழமைகளிலும் விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி செய்வேன்

இடம்
அலுவலக உடற்பயிற்சி கூடம், பூங்கா இணைப்பு

நேர காலம்
மேலும் 4 வாரங்கள்

ஆரம்பத் தேதி
18 ஜூலை முதல்

எனது இலக்கில் தொடர்ந்து இருத்தல்

- **இலக்கை அடைவதில் தடைகள் இருந்தால் “எனது இலக்கில் தொடர்ந்து இருத்தல்” எனும் கையேட்டை பூரணப்படுத்துங்கள்**
- **இரண்டு விதிகளைப் பயன்படுத்தி இலக்கு செய்யக்கூடியதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்**

↳ புள்ளிகள் 7 ஐ விடவும் குறைவாக இருந்தால், இலக்கை சரிபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்

இந்த இலக்கை அடைவது உங்களுக்கு முக்கியமானதா?

0 முக்கியமே இல்லை — **10** மிகவும் முக்கியம்

இந்த இலக்கை உங்களால் அடைய முடியும் என நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?

0 இல்லை, என்னால் முடியாது — **10** ஆம், என்னால் முடியும்

முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

சிகிச்சை இலக்குகளும் கண்காணித்தலும்

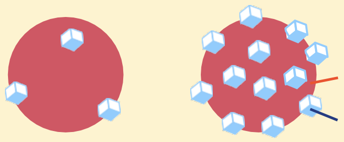
உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வித்தியாசமான வழிமுறைகள்

ஒரு குளுக்கோமீட்டரைப் பயன்படுத்தி வீட்டிலேயே பரிசோதித்துக் கொள்ளல்

இரத்தத்திலுள்ள சக்கரையின் அளவு என்றால் என்ன?

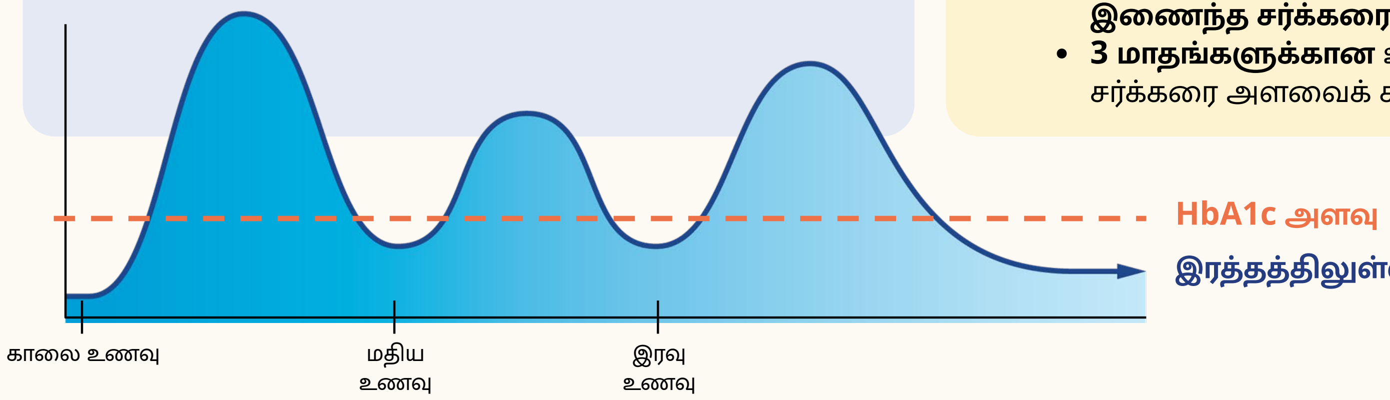
- உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் (குளுக்கோஸ்) **“தற்போதைய”** அளவு

கிளினிக்கில் பரிசோதித்துக் கொள்ளல்



HbA1c என்றால் என்ன?
(கிளைகோசைலேட்டட் ஹீமோகுளோபின்)

- இரத்தச் சிவப்பணுக்களில் **புரதத்துடன் இணைந்த சர்க்கரை** (குளுக்கோஸ்)
- **3 மாதங்களுக்கான** உங்கள் **சராசரி** இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் காட்டுகின்றது



உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வித்தியாசமான வழிமுறைகள்

டைப் 2 நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு, சுய கண்காணிப்பை (ஒரு குளுக்கோமீட்டரைப் பயன்படுத்தி) கருத்திற் கொள்ளுங்கள், நீங்கள்

ஹைபோகிளைசீமியா (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை) உருவாகும் அபாயத்தில் இருந்தால்

ஏற்கனவே இருக்கின்ற நீரிழிவு நோய் அல்லது கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் கொண்ட கர்ப்பிணியாக இருந்தால்

நாள்பட்ட நோயை அனுபவிப்பவராக இருந்தால்

கிளைசெமிக் இலக்குகளை அடைவதில் சிரமம் இருந்தால்

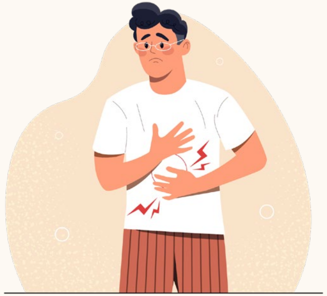
மத நோக்கங்களுக்காக நோன்பு நோற்பவராக இருந்தால் (எ.கா., ரமலான் நோன்பு)

சாப்பாட்டிற்கு முன்னரும் சாப்பாட்டிற்குப் பின்னரும் உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கண்காணித்துக் கொள்ளுங்கள்

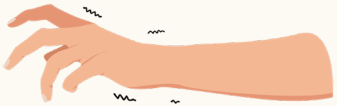
	இரத்தச் சர்க்கரை	உணவை உட்கொள்ள முன்னர்	உணவை உட்கொண்டு 2 மணித்தியாலங்களின் பின்னர்
	அதிக ஆபத்து ஹைப்பர்கிளைசீமியா விற்கான	**>7.0** மிமோல்/லி	**>10.0** மிமோல்/லி
	உகந்தது	**4.0 முதல் 7.0** மிமோல்/லி	**4.0 முதல் 10.0** மிமோல்/லி
	மிகவும் குறைவான ஹைபோகிளைசீமியா	**<4.0** மிமோல்/லி	**<4.0** மிமோல்/லி

உங்கள் நிலையைப் பொறுத்து, உங்கள் இலக்குகள் மாறுபடலாம்; உங்கள் மருத்துவருடன் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் இது பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்

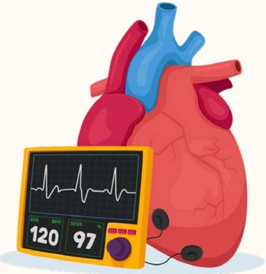
பொதுவான அறிகுறிகள் மற்றும் நோயறிகுறிகள் ஹைபோகிளைசீமியாவின் (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை < 4 மிமோல்/லி)



பசி



கை நடுக்கம்



அசாதாரண வேகமான இதயத் துடிப்பு

சோர்வு

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

தலைச்சுற்றல்
அல்லது **தலைவலி**

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

மந்தநிலை

நீங்கள் ஹைபோகிளைசீமியாவிற்கான நோயறிகுறிகளை அனுபவித்தால் அல்லது உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைவாக இருந்தால் (< 4 மிமோல்/லி), 15-15 விதியைப் பின்பற்றுங்கள்

1

விரைவாகச் செயற்படும் சர்க்கரையின் 15 கிராம் எடுங்கள், எ.கா.,

அரை கோப்பை பழச்சாறு

அல்லது

3 மென்மையான மிட்டாய்கள் (சர்க்கரை அடங்கியவை) அல்லது சர்க்கரை (குளுக்கோஸ்) மாத்திரைகள்

2

15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கவும்

→ **நோயறிகுறிகள் தொடர்ந்து காணப்பட்டால்,** அல்லது இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைவாக இருந்தால் (< 4 மிமோல்/லி) →

1 மற்றும் 2 ஆகிய படிகளை மீண்டும் ஒரு முறை செய்யவும்

இரண்டாவது முயற்சிக்குப் பிறகும் நோயறிகுறிகள் தொடர்ந்து காணப்பட்டால், மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும் (உங்கள் மருத்துவர் இல்லாது, அது அவசரநிலை எனும் பட்சத்தில், A&E-க்குச் செல்லவும்)

→ நோயறிகுறிகள் **நீங்கிவிட்டால், அல்லது** இரத்தச் சர்க்கரை அளவு ≥ 4 மிமோல்/லி என்றிருந்தால்

3

ஒரு லேசான சிற்றுண்டியை சாப்பிடவும் (எ.கா., ரொட்டி, பிஸ்கட்கள்) அல்லது **இரத்தச் சர்க்கரை** அளவுகள் மீண்டும் **குறைவடைவதைத்** தடுப்பதற்காக அடுத்த உணவை முன்னதாகவே சாப்பிடவும்

- **ஹைபோகிளைசீமியாவை அனுபவிப்பதற்கு முன்பு என்ன நடந்தது என்பதைக் குறித்துக் கொள்ளவும்**
- **ஹைபோகிளைசீமியா அடிக்கடி ஏற்பட்டால், உங்கள் மருத்துவருடன் ஒரு மருத்துவப் பரிசோதனை செய்யவும்**

அந்த நபர் சுய நினைவுடன் இருந்தால் மட்டுமே இந்தப் படிகள் பொருந்தும். அந்த நபர் சுயநினைவு அற்றவராகக் காணப்பட்டால், உடனடியாக ஒரு ஆம்புலன்ஸை அழைக்கவும்.

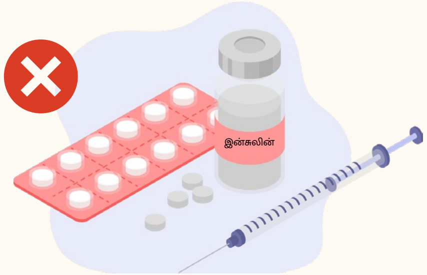
நான் ஹைபோகிளைசீமியாவை (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை) எவ்வாறு தடுக்க முடியும்

என்ன செய்ய வேண்டும்

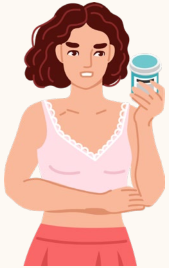
உணவு வேளைகளைத் தவிர்க்காதீர்கள் மிகுந்த வேலைகளில் இருந்தாலும்

நீங்கள் வெளியே செல்லும் போதெல்லாம் **சர்க்கரை அடங்கிய சில இனிப்புக்களைக் கொண்டு செல்லுங்கள்**

தேவைப்பட்டால், மிதமான அல்லது **தீவிரமான செயற்பாட்டிற்கு முன்னர்** கூடுதல் கார்போஹைட்ரேட்டுக்களை **உட்கொள்ளுங்கள்**



ஒரு இரத்தப் பரிசோதனைக்காக உண்ணாவிரதம் இருக்கும் போது, காலையில் **நீரிழிவு நோய்க்கான அல்லது இன்சுலினுக்கான ஊசி போடாதீர்கள்**



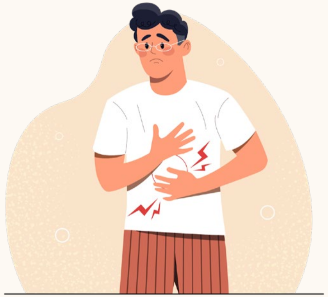
உங்கள் மருந்தை எப்போது எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும், குறிப்பாக உணவு வேளைகள் தொடர்பான **அறிவுறுத்தல்களைக் கவனமாகப் பின்பற்றவும்**

நீங்கள் **அடிக்கடி ஹைபோகிளைசீமியாவை** அனுபவித்தால், உங்கள் மருந்தைச் சரிசெய்ய வேண்டியிருக்கும் என்பதால், உங்கள் மருத்துவருடன் அதைச் சோதிக்கவும்

பொதுவான அறிகுறிகள் மற்றும் நோயறிகுறிகள்
ஹைபோகிளைசீமியாவின் (உயர் இரத்தச் சக்கரை)

அதிகரித்த தாகம்

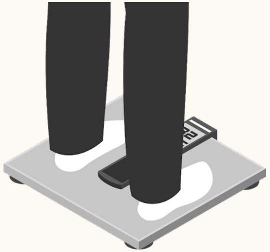
அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்



அதிகரித்த பசி

மங்கலான பார்வை

தலைவலிகள்



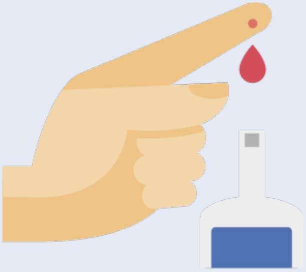
எடை இழப்பு

மெதுவாகக் குணமடைகின்ற வெட்டுக்கள்

இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு > 16 மிமோல்/லி

நீங்கள் ஹைபர்கிளைசீமியாவுக்கான நோயறிகுறிகளை அனுபவித்தால் அல்லது உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு (> 16 மிமோல்/லி) ஐ விட அதிகமாக இருந்தால்

1

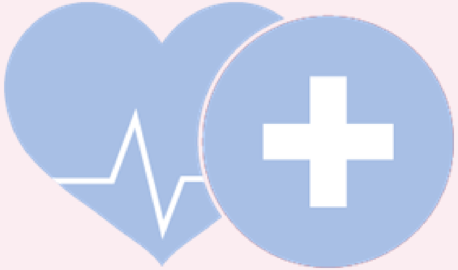


உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை சோதித்துக் கொள்ளவும் அடிக்கடி

2

சுத்தமான தண்ணீரை அதிகமாகக் குடிக்கவும்

3



நோயறிகுறியுடையவராக இருந்தால், அல்லது இரத்தச் சர்க்கரை அளவு தொடர்ந்து **> 16 மிமோல்/லி** ஐ விட அதிகமாக இருந்தால், **மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும்**

நான் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக நோன்பு நோற்க முடியும் (மத காரணங்களுக்காக)?

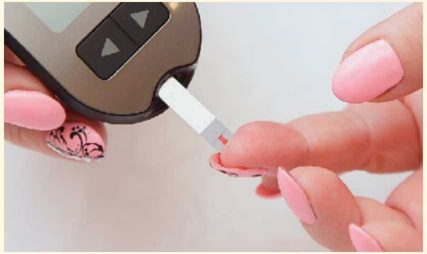
நோன்பு நோற்கும் முன்னர்

உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்
நோன்பு நோற்பது பாதுகாப்பானதா என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு

உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநருடன் இணைந்து உங்கள் **உணவு முறையைச் சரிசெய்யவும்**

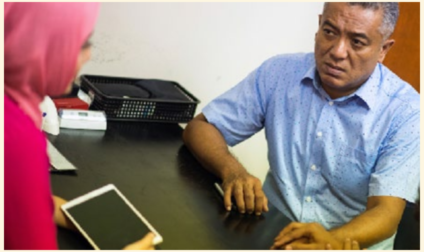
உங்கள் மருந்தை அல்லது இன்சுலினைச் சரிசெய்யவும்
உங்கள் மருத்துவருடன் இணைந்து **உங்கள் மருந்தை அல்லது இன்சுலின் அளவைச் சரிசெய்யவும்**

நோன்பு நோற்கும் போது



இரத்தச் சர்க்கரை அளவை நீங்களாகவே வழக்கமாகக் கண்காணித்து, **ஹைபோகிளைசீமியாவிற்கான நோயறிகுறிகளைச் சரிபார்க்கவும்** (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை)

உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு (< 4 மிமோல்/லி) ஐ விடக் குறைவாக இருந்தால், **நோன்பை முறித்து விட்டு** இனிப்பூட்டப்பட்ட ஒரு பானத்தை அருந்தவும்



குறைந்த அல்லது உயர் இரத்தச் சர்க்கரைக்கான நோயறிகுறிகள் தொடர்ந்தால், **நோன்பை முறித்து விட்டு மருத்துவ உதவியை நாடவும்**

நான் எப்போது நோன்பு நோற்கக்கூடாது?

நீங்கள் பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் ஒருவராக இருந்தால் அல்லது உங்களிடம் காணப்படும் போது

அடிக்கடி ஹைபோகிளைசீமியா (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை) அல்லது **சரியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படாத நீரிழிவு நோய்**

நரம்புக் கோளாறுகள், இதயப் பிரச்சனைகள் அல்லது கட்டுப்பாடற்ற உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற **தீவிர நிலைமைகள்**

கர்ப்பிணி அல்லது **தாய்ப்பாலூட்டக்கூடியவர்**

சுகவீனம்

உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்து, உணவு மற்றும் உடல் செயற்பாடுகளை நீங்கள் பின்பற்றவில்லை

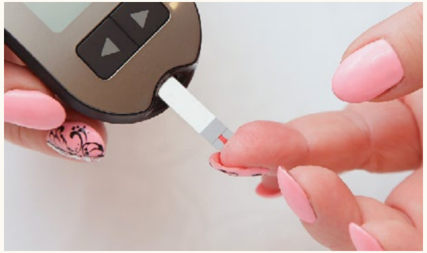
நான் நோய்வாய்ப்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்*?

*உடல்நிலை சரியில்லாததை உணர்தல், எ.கா., காய்ச்சல், இருமல், சளி, வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு

சாத்தியம் என்றால், தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதற்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்

மருந்தளவைச் சரிசெய்தல் அவசியப்படுகின்றதா என்பதைப் பார்ப்பதற்கு உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் கலந்துரையாடவும்

மிக அதிகமாக **ஓய்வெடுங்கள்**

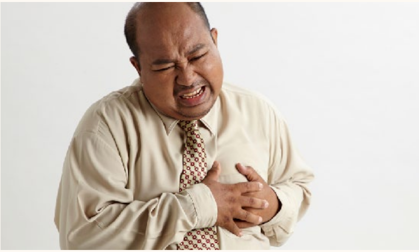


உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை சோதித்துக் கொள்ளவும் அடிக்கடி

மிக அதிகமாகத் **தண்ணீர்** அருந்துங்கள்

சிறிய, அடிக்கடி உணவுகளை அல்லது திரவங்களை உட்கொள்ளவும் (எ.கா., சூப்கள், நீர்த்த சாறுகள் அல்லது இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள்)

நான் எனது மருத்துவரை எப்போது சந்திக்க வேண்டும்?



நெஞ்சு வலி, மூச்சுத் திணறல், வாய் துர்நாற்றம், உலர்ந்த உதடுகள் அல்லது நாக்கு அல்லது அடிவயிற்று வலி

6 மணித்தியாலத்திற்கும் மேலாகக் **கடுமையான வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு**

திரும்பத்திரும்ப ஏற்படுகின்ற இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள்
(< 4 மிமோல்/லி) ஐ விடக் குறைவாக
அல்லது தொடர்ந்து அதிகமாக
(> 16 மிமோல்/லி) 24 மணித்தியாலத்திற்கும் மேலாக இருத்தல்

இழப்பு சாப்பிடும் ஆர்வம்

தோல் புண்கள்

சிக்கல்களைக் கண்டறிந்து தடுப்பதற்கு உங்கள் வழக்கமான பரிசோதனைக்குச் செல்லவும்

<table>
<tr><th>மதிப்பீடு/பரிசோதனை</th><th>கால அளவு</th><th>சாத்தியமான சிக்கல்கள்</th></tr>
<tr><td>

எடை மற்றும் உயரம் (BMI)
இரத்த அழுத்தம்
HbA1c (இரத்தச் சர்க்கரை)
மனஅழுத்தம், உணர்ச்சிபூர்வமான நல்வாழ்வு</td><td>உங்கள் நிலைமையைப் பொறுத்து, குறைந்தது ஒவ்வொரு 3 முதல் 6 மாதங்களுக்கும்</td><td rowspan="2">சிறுநீரக செயலிழப்பு
பார்வை இழப்பு
கைகால் துண்டிப்பு
மாரடைப்பு
பக்கவாதம்</td></tr>
<tr><td>

லிபிட் விவரம் (கொலெஸ்ட்ரால்)
சிறுநீரகங்கள்
கண்கள்
பாதம்</td><td>உங்கள் நிலைமையைப் பொறுத்து, வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது</td></tr>
</table>

நீரிழிவு நோயை நன்றாக நிர்வகியுங்கள்

HbA1c^ (%)	இரத்த அழுத்தம் (mmHg)	LDL கொலஸ்ட்ரோல் (மிமோல்/லி)
≥ 8	≥ 160/100	≥ 3.4
7.0 – 7.9	140/80 முதல் 159/99 வரை	2.6 முதல் 3.3 வரை
< 7	< 140/80	< 2.6

உங்கள் இலக்கு அளவீடுகள் மாறுபடலாம் என்பதால் உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவுடன் கதைக்கவும்

^HbA1c, கடந்த 3 மாதங்களாக உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாடு எவ்வாறு இருந்தது என்பதைக் கூறுகிறது.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள், வழக்கமான உடல் செயற்பாடு, மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவை இரத்தச் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாடு, இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் ஆகியவற்றின் இலக்கு அளவை நீங்கள் அடைய உதவும்

நீரிழிவு நோயில் எடையை நிர்வகித்தல்

நீரிழிவு நோய்க்கான சிகிச்சையில் எடையை நிர்வகித்தல் என்பது ஒரு முக்கியமான பகுதியாகும். இது உங்களுக்குச் சிறந்த இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகளை அடைய உதவுகிறது, எனவே உங்களுக்கு உகந்த எடை வீச்சுக்குள் நீங்கள் இருப்பது முக்கியமாகும்.

எனது எடை உகந்த வீச்சுக்குள் இருக்கின்றதா என்பதை நான் எவ்வாறு தெரிந்து கொள்ள முடியும்?

உடல் பருமன் சுட்டெண் (BMI) என்பது இதயம் மற்றும் இரத்தக் குழாய் சம்பந்தப்பட்ட ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கின்ற எடைப் பிரிவுகளை ஆராய்கின்றது, ஆனால் இது ஒரு நபரின் உடல் பருமனை அல்லது ஆரோக்கியத்தைக் கண்டறியாது. BMI என்பது தனிநபர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணிக்கப் பயன்படுத்தக்கூடிய பல பயனுள்ள கருவிகளில் ஒன்றாகும்.

ஆசிய மக்களுக்கு, BMI 23 மற்றும் அதற்கு மேற்றப்பட்ட எண்ணிக்கை அதிக ஆபத்துடையதாகக் கருதப்படுகிறது. உங்கள் BMI-யைக் கணக்கிட்டுப் பார்ப்பதற்குச் சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்தலாம், பிறகு அதை அட்டவணையுடன் சரிபார்க்கவும்.

நீங்கள் அதிக எடையுடையவராக இருந்தால் (BMI 23 மற்றும் அதற்கு மேல்), உங்கள் எடையில் 5 – 10% குறைப்பது கூட உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் அளவு என்பவற்றைக் குறைக்க உதவும்.

உகந்த எடையை எவ்வாறு அடைவது அல்லது பராமரிப்பது என்பது குறித்த தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆலோசனைக்கு உங்கள் சுகாதாரக் குழுவினரிடம் கதைக்கவும்.

$$\textbf{BMI} = \frac{\textbf{எடை(கிகி)}}{\textbf{உயரம் (மீ) x உயரம் (மீ)}}$$

BMI ஆபத்துப் பிரிவின் WHO ஆசிய வகைப்பாடு

BMI (கிகி/மீ2)	உடல்நல ஆபத்து
27.5 மற்றும் அதற்கு மேல்	இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் தொடர்பான நோய்களுக்கான அதிக ஆபத்து^
23.0-27.4	இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் தொடர்பான நோய்களுக்கான மிதமான ஆபத்து^
18.5-22.9 [உகந்தது]	இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் தொடர்பான நோய்களுக்கான குறைந்த ஆபத்து^
18.5க்குக் கீழ்	ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டு நோய்கள் மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸுக்கான ஆபத்து

^கார்டியோவாஸ்குலர் நோய்கள் இதயம் அல்லது இரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கின்றன, மேலும் இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஆகியவை என்பவற்றை ஏற்படுத்துகின்றன.

முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

குளுக்கோஸின் சுய கண்காணிப்பு

இரத்தச் சர்க்கரைக்கான சுய கண்காணிப்பு

- **உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை இலக்கு வரம்புக்குள் வைத்திருப்பது** நீரிழிவு தொடர்பான சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும். உங்கள் குளுக்கோஸ் அளவுகளைச் சுயமாகக் கண்காணித்தல் மூலம் உணவு, உடல் செயற்பாடு மற்றும் இன்சுலின் அளவு ஆகியவை உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதை நன்கு புரிந்துகொள்வதற்கும், உங்கள் நீரிழிவு நோய்க் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்த தேவையான மாற்றங்களைச் செய்வதற்கும் உதவும்.

- ஹைபோகிளைசீமியாவுக்கான (இரத்தச் சர்க்கரையின் மிகக் குறைந்த அளவு) ஆபத்தை அல்லது இரத்தச் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய மிகவும் நெருக்கமான பிற பாதகமான விளைவுகளின் ஆபத்தைத் தடுக்க. **இரத்தச் சர்க்கரை இலக்குகள் தனிப்பயனாக்கப்படலாம்**.

- உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை நீங்கள் சுயமாகக் கண்காணிக்க வேண்டுமா, அதற்காக எந்தெந்தக் கருவிகளை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டும், எவ்வளவு காலத்தில் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பன பற்றி **உங்கள் சுகாதாரக் குழுவுடன் கலந்துரையாடவும்**.

- **உங்கள் இலக்கு இரத்தச் சர்க்கரை வரம்பு பின்வருவானவற்றைப் பொறுத்து அமையும்:** வயது, வாழ்க்கை முறை மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம்.

இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகளை எப்போது சோதிக்க வேண்டும்:

உணவுக்கு முன்பு

சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து

படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு

உடற்பயிற்சிக்கு முன்பும் பின்பும்

உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது

உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநருடன் கலந்துரையாடியதற்கு ஏற்றவாறு, தேவைப்படும் மற்ற நேரங்களில்

இரத்தச் சர்க்கரைக் கண்காணிப்பு ஏன் முக்கியமானது?

1. ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பற்றிய தெளிவான தோற்றத்தை உங்களுக்கு வழங்குகிறது
2. ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உங்களுக்கு ஹைபோகிளைசீமியா (இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு) இருக்கின்றதா அல்லது ஹைப்பர்கிளைசீமியா (இரத்தச் சர்க்கரை மிக அதிகம்) இருக்கின்றதா என்பதைத் தெரிவிக்கின்றது
3. உங்கள் வாழ்க்கை முறை மற்றும் சிகிச்சைத் திட்டம் என்பன உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது என்பதைக் கூறுகின்றது
4. உங்களுக்கும் உங்கள் நீரிழிவு நோய் ஆரோக்கியப் பராமரிப்புக் குழுவிற்கும் உங்களுக்கான சிறந்த நிர்வகித்தல் உத்தியை மதிப்பீடு செய்து தீர்மானிக்க உதவுகிறது

இரத்தச் சர்க்கரையை எவ்வாறு கண்காணிக்கலாம்

இரத்த குளுக்கோஸ் மீட்டர்

- இரத்த குளுக்கோஸ் மீட்டரைப் பயன்படுத்தி இரத்தச் சர்க்கரை அளவை எளிதாகக் கண்காணிக்கலாம்.
  - ↳ சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் பயன்படுத்தி உங்கள் கைகளைக் கழுவி ஒரு கடதாசியால்/துணியால் கைகளை உலர்த்தவும்
  - ↳ உங்கள் விரலை ஒரு ஊசியால் குத்தி, மீட்டரின் பரிசோதனைப் பகுதியில் ஒரு சிறிய துளி இரத்தத்தை வைக்கவும்
  - ↳ சில வினாடிகளில் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மீட்டரில் தோன்றும்
  - ↳ இரத்த குளுக்கோஸ் மீட்டர் பொதுவாகக் குறைந்த செலவில் உள்ள வீட்டுப் பரிசோதனைத் தெரிவாகும், ஆனால் இது நீங்கள் பரிசோதிக்கும் நேரத்தில் உள்ள உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை மட்டுமே காட்டுகின்றது
- இரத்தச் சர்க்கரை மற்றும் திசுயிடை நீர்ம (உடல் கலங்களைச் சுற்றியுள்ள இடங்களில் காணப்படும் திரவம்) குளுக்கோஸ் அளவுகள் பொதுவாக ஒன்றுக்கொன்று ஒத்திருக்கும், மேலும் குளுக்கோஸ் அளவையும் திசுயிடை நீர்மத்திலிருந்து அளவிடலாம். திசுயிடை நீர்ம குளுக்கோஸை அளவிடும் இரண்டு வகையான மானிட்டர்கள் உள்ளன: ஃபிளாஷ் குளுக்கோஸ் மானிட்டர்கள் மற்றும் தொடர்ச்சியான குளுக்கோஸ் மானிட்டர்கள்.

இரத்தச் சர்க்கரையை எவ்வாறு கண்காணிக்கலாம்

ஃபிளாஷ் குளுக்கோஸ் மானிட்டர் (FGM)

- இது ஒரு சென்சாரையும் ரீடரையும் கொண்டுள்ளது, மேலும் சென்சார் வகையைப் பொறுத்து, இது மேல் கையின் பின்புறத்திலோ, அடிவயிற்றின் மீதோ அல்லது மேல் பிட்டத்தில் வைக்கப்படுகிறது.

- FGMகளை 14 நாட்கள் வரை பயன்படுத்தலாம். பரிசோதனையின் போது இது திசுயிடை நீர்ம குளுக்கோஸ் அளவைப் பார்ப்பதற்கு உங்களை அனுமதிக்கிறது, அத்துடன் உங்கள் குளுக்கோஸ் அளவுகள் உயருகிறதா, குறைகிறதா அல்லது நிலையாக உள்ளதா என்பதையும் இதற்குக் கூற முடியும். FGMகள் உங்கள் குளுக்கோஸ் அளவுகளின் தினசரிப் பாங்கு பற்றிய ஒரு அறிக்கையையும் உங்களுக்கு வழங்க முடியும்.

<u>சாதகங்கள்</u>

- இரத்தச் சர்க்கரை (விரலில் ஊசி குத்துதல்)அளவீடு **தேவையில்லை**

<u>பாதகங்கள்</u>

- சிலவற்றில் அலாரங்கள் இல்லை
- சென்சார் அளவீடுகள் தானாக ரீடருடன் ஒத்திசைக்கப்படுவதில்லை. உங்கள் குளுக்கோஸ் அளவீடுகளைப் பதிவுசெய்ய, சென்சார் மீது ரீடரைப் ஃப்ளாஷ் செய்ய வேண்டும்.

இரத்தச் சர்க்கரையை எவ்வாறு கண்காணிக்கலாம்

தொடர்ச்சியான குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பு (CGM)

- இது ஒரு சென்சார், ஒரு டிரான்ஸ்மிட்டர் மற்றும் ஒரு ரிசீவர் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. பொதுவாக சென்சார் ஒவ்வொரு 3 முதல் 7 நாட்களுக்கு ஒரு முறையும் மாற்றப்படல் வேண்டும். சில நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை குளுக்கோஸ் அளவீடுகளை CGM சேகரிப்பதால், இரத்தக் குளுக்கோமீட்டருடன் ஒப்பிடும் போது, உங்கள் குளுக்கோஸ் விவரக்குறிப்பின் முழுமையான தோற்றத்தை இது உங்களுக்கு வழங்க முடியும்.

சாதகங்கள்

- **குளுக்கோஸ் அளவு அதிகமாக அல்லது குறைவாக இருந்தால், இது அலாரங்களைத்** தூண்டும்

பாதகங்கள்

- **சில வகையான CGMS க்கு இரத்தக் குளுக்கோஸ் மீட்டருடன் அளவுத்திருத்தம் தேவைப்படுகின்றது** (அதாவது, விரலில் ஊசி குத்துதல் **தேவைப்படும்**)

குளுக்கோஸ் மட்ட இலக்குகள்

இவை உங்கள் நிலைமைக்கு ஏற்புடையதாக இருத்தல் வேண்டும்.
தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் கலந்துரையாடவும்.

பரிசோதனை	இலக்குகள்
சாப்பாட்டிற்கு முன்னரான குளுக்கோஸ்^ (மிமோல்/லி)	**4.0 – 7.0**
சாப்பாட்டிலிருந்து 2-மணிநேரத்தின் பின்னரான குளுக்கோஸ்^ (மிமோல்/லி)	**< 10.0**

^நுண்துளை இரத்த மாதிரி தொடர்பான மதிப்புகள்

குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை: ஹைபோகிளைசீமியா

ஹைபோகிளைசீமியா என்றால் என்ன?

- குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு 4.0 மிமோல்/லி க்குக் கீழே குறையும் போது ஹைபோகிளைசீமியா ஏற்படுகிறது

காரணங்கள்

- இன்சுலின் உட்கொள்ளலுக்கும் உடலின் உடலியல் தேவைகளுக்கும் இடையிலான சமநிலையின்மை
- இன்சுலினின் அளவுக்கதிகமான அளவு – அளவுக்கு அதிகமாக இன்சுலின் உட்கொள்ளல், ஆனால் போதுமான அளவு கார்போஹைட்ரேட்டுக்களைச் சாப்பிடாமை
- பொருத்தமற்ற நேரத்தில் இன்சுலின் உட்கொள்ளல் அல்லது தவறான இன்சுலின் வகையைப் பயன்படுத்துதல்
- இன்சுலினுக்கு அதிகரித்த உணர்திறன்
- அதிகரித்த குளுக்கோஸ் பயன்பாடு (உடற்பயிற்சியின் போது அல்லது சிறிது நேரம் கழித்து)
- உணவு உட்கொள்ளும் நேரம் மற்றும் சல்போனிலூரியா நுகர்வு (எ.கா., க்ளிபிசைட்) ஆகியவற்றுக்கு இடையே பொருந்தாமை

ஹைபோகிளைசீமியா: நோயறிகுறிகள் மற்றும் தீவிரம்

லேசானது

வேகமான இதயத் துடிப்பு

மயக்க உணர்வு

தலைவலி

வியர்த்தல்

மிதமானது

ஒரு முழுமையான மற்றும் சமநிலையான உணவை உட்கொண்டாலும் தொடர்ச்சியான பசி

எரிச்சல்

கடுமையானது

பலவீனம்

மங்கலான பார்வை

தெளிவற்ற பேச்சு

குழப்பம் மற்றும் அசாதாரணமான நடத்தை

வலிப்புத்தாக்கங்கள்

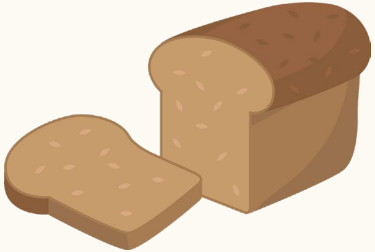
சுய சிகிச்சை செய்ய முடியாது

ஒரு நபர் **சுயநினைவை இழந்திருந்தால், உடனடியாக ஒரு ஆம்புலன்ஸை அழைக்கவும்!**

ஹைபோகிளைசீமியா என்பது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு இயல்பை விடக் குறைவாக இருக்கும் நிலைமையாகும். இது பொதுவாக இரத்தச் சர்க்கரை அளவு 4 மிமோல்/லி க்கும் குறைவாக இருக்கும் போது ஏற்படுகின்றது.
லேசானது: 3.1-3.9 மிமோல்/லி
மிதமானது: 3.1 மிமோல்/லி க்கும் குறைவு
கடுமையானது: 2.2 மிமோல்/லி க்கும் குறைவு அல்லது சிகிச்சைக்கு உதவி தேவை (சுய சிகிச்சை செய்ய முடியாது)

ஹைபோகிளைசீமியா: சிகிச்சை

ஒரு நபர் <u>சுயநினைவுடன்</u> இருந்தால் என்ன வகையான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்:



விரைவாகச் செயற்படும் சர்க்கரைகள்	நீண்ட நேரம் செயற்படும் சர்க்கரைகள்
• 120மிலி தண்ணீரில் 3 தேக்கரண்டிகள் டெக்ட்ரோஸ் பவுடர்/ வீட்டில் பயன்படுத்தும் சர்க்கரை • வழக்கமான மென்பானம் ½ கேன் • குறைந்த சக்கரை அளவு உள்ள மென் பானம் 1 கேன் • ½ கிளாஸ் (150 மிலி) பழச்சாறு • 3 மென்/ஜெல்லி இனிப்புகள்	• பிஸ்கட் 3 துண்டுகள் • ரொட்டி 1 துண்டு

ஹைபோகிளைசீமியாவிலிருந்து மீட்சி பெறுவதற்குப் பின்வரும் உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்

- டயட்/சர்க்கரை அற்ற மென்பானங்கள்
- சர்க்கரை அற்ற இனிப்புக்கள்
- சாக்லேட் போன்ற அதிக கொழுப்பு நிறைந்த தின்பண்டங்கள் – கொழுப்பு இரத்தத்திற்குள் சர்க்கரையின் நகர்வைக் குறைக்கும்!

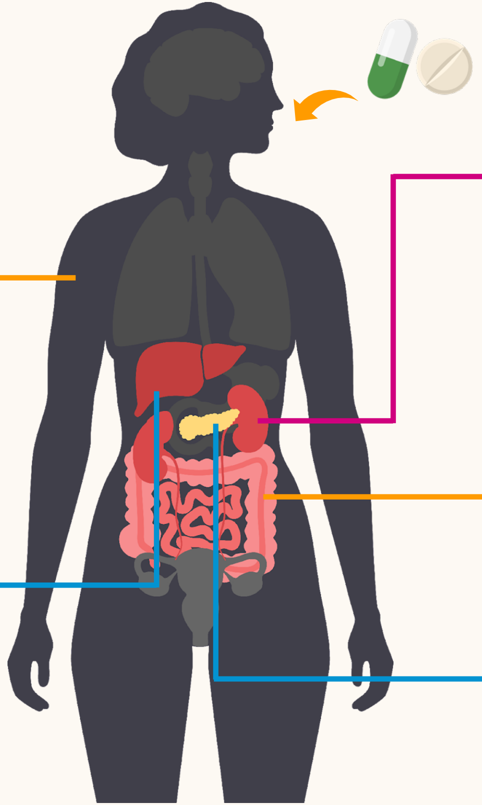
முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

மருத்துவம்

மருந்துகள் வெவ்வேறு வழிகளில், வெவ்வேறு உடல் பாகங்களில் தொழிற்படுகின்றன

கல்லீரல், கொழுப்புத் திசுக்கள் மற்றும் தசைகள்
எ.கா., பியோகிளிட்டசோன், மெட்ஃபோர்மின்
- கல்லீரலால் தயாரிக்கப்படும் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கிறது, மேலும் இன்சுலினுக்குக் கொழுப்பு, கல்லீரல் மற்றும் தசைச் செல்கள் என்பவற்றின் உணர்திறனை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது

கல்லீரல் மற்றும் கணையம்
எ.கா., லினாக்ளிப்டின், சிட்டாக்ளிப்டின்
- கணையத்திற்கு அதிக இன்சுலினை உற்பத்தி செய்வதற்கும் கல்லீரலால் தயாரிக்கப்படும் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைப்பதற்கும் உதவுகிறது



சிறுநீரகங்கள்
எ.கா., டபாக்லிஃப்ளோசின், எம்பாக்லிஃப்ளோசின்
- சிறுநீரகங்கள் சர்க்கரையை மீண்டும் உறிஞ்சுவதைத் தடுக்கிறது

குடல்கள்
எ.கா., அகார்போஸ்
- மாச்சத்து உடைபடுதலையும் குடலில் இருந்து சர்க்கரை உறிஞ்சப்படுவதையும் மெதுவாக்குகிறது

கணையம்
எ.கா., கிளிபிசைடு, டோல்புடமைடு, க்ளிக்லாசைடு
- கணையத்திற்கு அதிக இன்சுலினை உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது

மருந்து பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, knowyourmeds மற்றும் ndf.gov.sg ஆகியவற்றைப் பார்வையிடவும்.

பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி உங்கள் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளவும்

உங்கள் மருந்தை(களை) வழக்கமாகச் சரியான நேரத்தில்(களுக்கு) தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளவும்

நீங்கள் ஒரு வேளைக்கான மருந்தளவைத் தவற விட்டால், உங்களுக்கு நினைவுக்கு வந்த உடனேயே அதை எடுத்துக்கொள்ளவும்; அந்த நேரம் அடுத்த மருந்தளவுக்குரிய நேரமாக இருந்தால், தவறவிட்ட மருந்தளவைத் தவிர்க்கவும்

ஹைபோகிளைசீமியாவை (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை) தடுப்பதற்கு வழக்கமாகச் சரியான நேரத்தில் **உணவு உட்கொள்ளவும்**

மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும் மருந்து உட்கொள்ளும் போது

நீங்கள் பின்வரும் நிலைமைகளில் இருந்தால், உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் அது பற்றித் தெரிவிக்கவும்:

ஏதேனும் ஸ்கேனுக்கு (எ.கா., CT ஸ்கேன்கள்) அல்லது செயல்முறைகளுக்குச் செல்வதற்கு முன் **மெட்ஃபோர்மினை உட்கொண்டிருந்தால்**

கர்ப்பிணியாக இருந்தால் அல்லது கர்ப்பமடைவதற்குத் திட்டமிட்டிருந்தால் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன்

ஹைபோகிளைசீமியாவிற்கான தொடர்ச்சியான நோயறிகுறிகளை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தால் (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை)

பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி உங்கள் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளவும்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், அது பற்றி உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் தெரிவிக்கவும்

- உங்கள் வாய்வழியான மருந்துகள் கர்ப்ப காலத்தில் பயன்படுத்துவதற்குப் பரிந்துரைக்கப்படாமல் இருக்கலாம், மேலும் உங்கள் மருத்துவர் வேறு மருந்தை அல்லது இன்சுலினைப் பரிந்துரைக்கக் கூடும்

முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

இன்சுலின் சிகிச்சை

இன்சுலின் வகைகள்

விரைவாகச் செயற்படுபவை

- 15 நிமிடங்களுக்குள் செயற்படத் தொடங்குகிறது மற்றும் 1-2 மணி நேரம் வரை நீடிக்கும்

வழக்கமான அல்லது குறுகிய செயற்பாடு கொண்டவை

- 30 நிமிடங்களுக்குள் செயற்படத் தொடங்கி 3 முதல் 4 மணி நேரம் வரை நீடிக்கும்

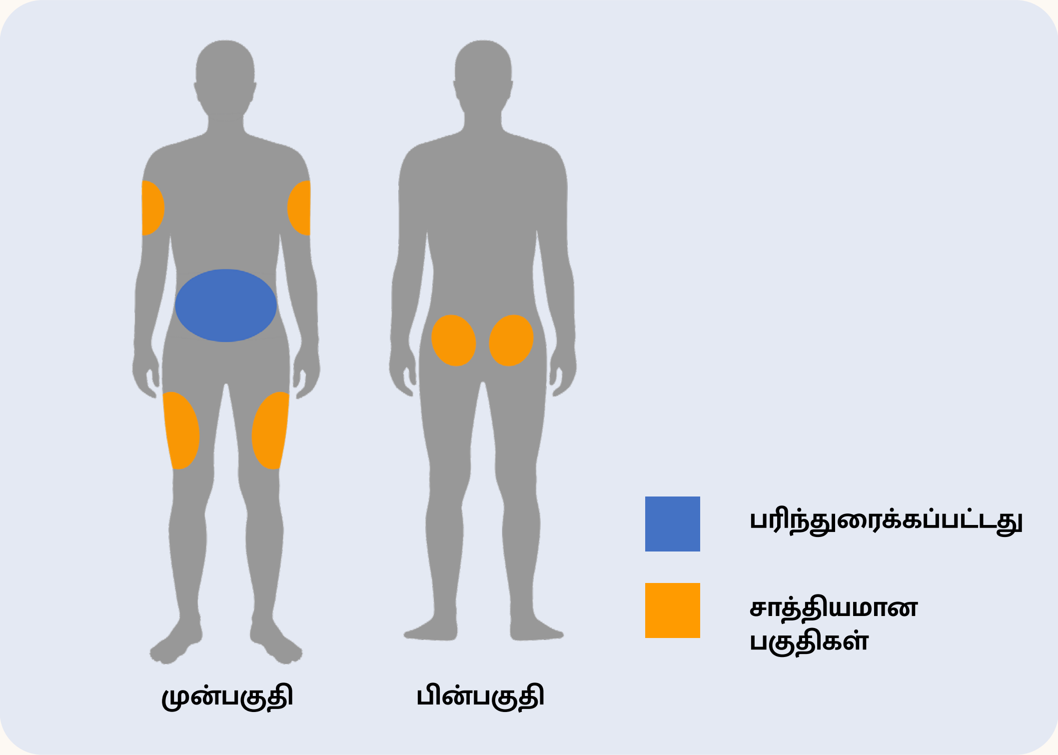
இடைநிலை-செயற்பாடு கொண்டவை

- 1-2 மணி நேரத்திற்குள், அதிகபட்சமாக 4-6 மணி நேரத்திற்குள் செயற்படத் தொடங்குகிறது, அத்துடன் 12 மணி நேரம் வரை நீடிக்கும்

நீண்ட நேரத்திற்குச் செயற்படக்கூடியவை

- ஒரு நாள் முழுவதும் செயற்படலாம் (நீண்ட நேரம் செயற்படும் இன்சுலினின் வகையைப் பொறுத்து)

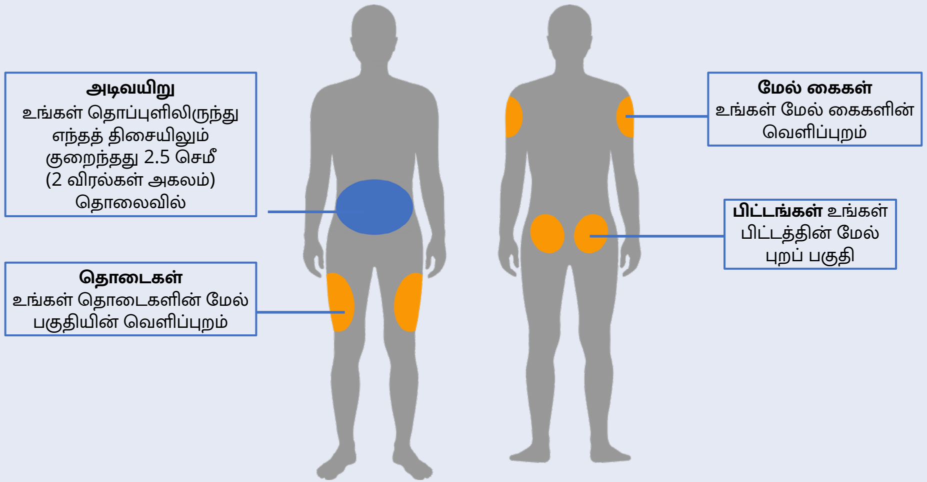
இன்சுலின் வகைகள்



- தோலின் கீழ் உள்ள கொழுப்புப் படலத்தில் (தோலின் கீழ்) இன்சுலின் செலுத்தவும்.
- கைகள், தொடைகள் மற்றும் பிட்டம் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து வயிறு இன்சுலினை மிக வேகமாகவும், சீராகவும் உறிஞ்சும்.
- வலியைக் குறைப்பதற்குச் சரியான ஊசி நீளத்தையும் அளவையும் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- ஒவ்வொரு ஊசியேற்றத்தின் போதும் ஒரு புதிய ஊசியைப் பயன்படுத்தவும்.

இன்சுலின் செலுத்தும் பகுதிகள்

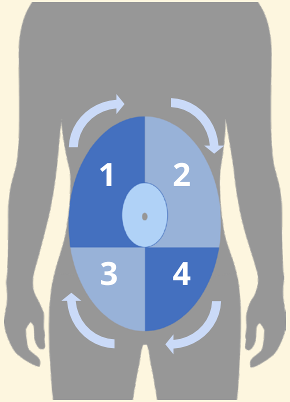
இன்சுலின் ஊசியேற்றத்திற்கு ஏற்ற பகுதிகள்
நீங்கள் எந்தப் பகுதிகளில் இன்சுலின் செலுத்தலாம் என்பதைக் காண்பிப்பதற்கான காட்சி வழிகாட்டி



கவனத்தில் கொள்வதற்கு

- வெவ்வேறு இடங்கள் வெவ்வேறு வீததங்களில் இன்சுலினை உறிஞ்சுகின்றன. இன்சுலின் அடிவயிற்றில் மிக வேகமாகவும், தொடைகளில் மெதுவாகவும் உறிஞ்சப்படுகிறது
- வீக்கத்தைத் தவிர்ப்பதற்காக இடங்களை (எ.கா., வலது மற்றும் இடது தொடை) சுழற்றவும், வீக்கம் ஏற்படுதல் இன்சுலின் உறிஞ்சுதலைப் பாதிக்கலாம்

இடத்தின் சுழற்சி



உங்கள் கடைசி இன்சுலின் ஊசியேற்றப்பட்ட இடத்தில் 2 விரல்களால் அழுத்தவும்

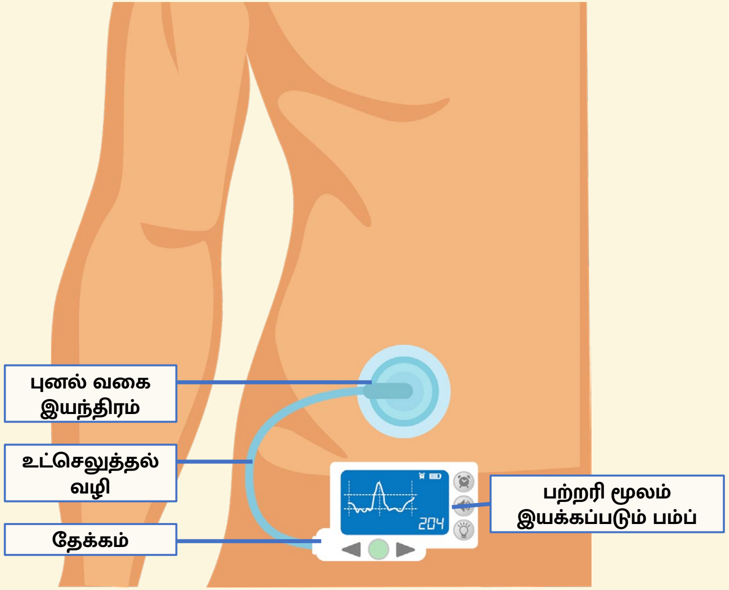
- உங்கள் கடைசியாக ஊசியேற்றப்பட்ட இடத்திலிருந்து 2 விரல்களின் அகலப் பகுதியை விரல்களால் அழுத்துவதன் அப்பகுதி முழுவதையும் அழுத்தவும்
- ஒவ்வொரு 1 முதல் 2 வாரங்களுக்கு ஒரு முறையும் ஒரு புதிய ஊசியேற்றப் பகுதிதியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

உங்கள் ஊசியேற்ற இடங்களைச் சுழற்றவும்

கடைசியாக ஊசியேற்றப்பட்ட இடத்திலிருந்து 2 விரல்கள் அகலத் தூரத்தில் உள்ள இடங்களைச் சுழற்றவும். புதிய பகுதிக்குச் செல்வதற்கு முன் முழுப் பகுதியையும் பயன்படுத்தவும்.

நீங்கள் இன்சுலின் ஊசியேற்றும் இடங்களைச் சுழற்றுவதன் மூலம், தோலின் கீழ் கொழுப்புக் கட்டிகள் (லிப்போஹைபர்டிராபி) உருவாவதைத் தடுக்கலாம்

இன்சுலின் பாய்ச்சல் சிகிச்சை



உட்செலுத்துதல் வழி மற்றும் புனல் வகை இயந்திரம் வழியாக அடிவயிற்றின் தோலின் அடிப் படலத்திற்கு இன்சுலின் செலுத்தப்படுகிறது*

* படத்தின் மூலமான விளக்க நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே. உண்மையான சாதனம் வேறுபடலாம்.

இன்சுலின் பாய்ச்சல் சிகிச்சை என்பது கணையத்தின் செயற்பாட்டைப் பிரதிபலிக்கின்ற, உங்கள் உடலுக்கு இன்சுலின் வழங்குவதற்கான மற்றுமொரு வழியாகும்.

இது உணவின் போது அதிக குளுக்கோஸ் அளவைப் பொருத்துவதற்கு அடிப்படை (24 மணி நேரத்திற்கும் மேலாகத் தொடர்ச்சியான வெளியீடு) மற்றும் விரைவாகச்-செயற்படும் இன்சுலின் அளவுகள் இரண்டையும் வழங்கும் இன்சுலின் சேகரிப்பைக் கொண்ட ஒரு சிறிய சாதனமாகும்.

இது பொதுவாக “மிக அதிகமாக” அல்லது “மிகக் குறைவாக” காணப்படுகின்ற குளுக்கோஸ் அளவைத் தவிர்க்க உதவுவதன் மூலம் நீரிழிவு நோய்க் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.

உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப இன்சுலின் அளவை நீங்கள் சரிசெய்யலாம்
(எ.கா., நீங்கள் சாப்பிடுவதைப் பொறுத்து உணவு நேரத்தில் மருந்தளவை மாற்றுதல்).

முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்
பாதப் பராமரிப்பு

சீரற்ற விதத்தில் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நீரிழிவு நோய், பாதம் சார்ந்த சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்

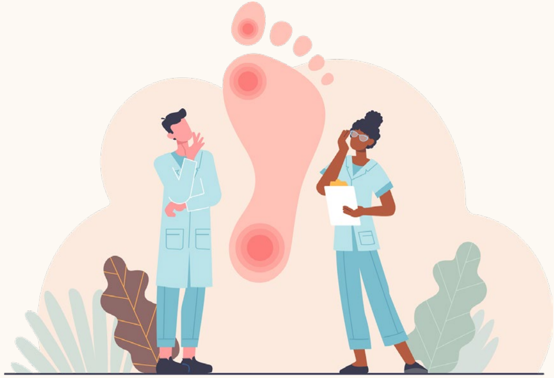
நரம்புச் சேதம் உங்கள் பாதத்தை மரத்துப் போகச் செய்து அதன் வடிவத்தை மாற்றி, **தோல்தடிப்புகள்** மற்றும் **புண்கள்** ஆகியன வருவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கும்

மிகவும் **சீரற்ற இரத்தச் சுற்றோட்டம்** (வாஸ்குலோபதி) காயங்கள் ஒழுங்கற்ற விதத்தில் குணமடைய வழிவகுக்கும்; உங்கள் உயிரைக் காப்பாற்ற ஒரு **உறுப்புத் துண்டிப்பு** கூடத் தேவைப்படலாம்

சீரற்ற விதத்தில் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நீரிழிவு நோய், பாதம் சார்ந்த சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்

நரம்புச் சேதம் (நரம்புத் தளர்ச்சி)

- கட்டுப்படுத்தப்படாத இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள் காலப்போக்கில் நரம்புகளைச் சேதப்படுத்துகின்றன, இது பாதத்தின் உணர்வுக் குறைவு மற்றும் உருக்குலைவு என்பவற்றுக்கு வழிவகுக்கிறது, எ.கா., பாதத்தின் நடுப்பகுதியில் பிரச்சனை ஏற்படுதல், கால் விரல் உருக்குலைவுகள், மிகவும் வளைந்த பாதம்
- குறைவான பாத உணர்திறன், உருக்குலைவு மற்றும் பொருத்தமற்ற அல்லது போதிய அளவற்ற பாதணிகள் தோல் தடித்தல் மற்றும் புண்கள் (காயங்கள்)ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கும்



சீரற்ற இரத்தச் சுற்றோட்டம் (வாஸ்குலோபதி)

- மிகவும் சீரற்ற இரத்தச் சுற்றோட்டம் (வாஸ்குலோபதி) உயிரணு இறப்பு, திசுச் சேதம் அல்லது நோய்த்தொற்றுக்கள் போன்ற உங்கள் முனைப்புள்ளிகளில் (கைகள் அல்லது கால்கள்) பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்
- ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி (இரத்தக் நாள அடைப்புக்களை நீக்குவது), சேதமடைந்த திசுக்களை அகற்றுதல் அல்லது உறுப்புத் துண்டிப்பு போன்ற அறுவை சிகிச்சைகள் தேவைப்படலாம்

நல்ல பாதப் பராமரிப்புப் பழக்கங்கள்

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பாதங்களைக்
கண்காணிக்கவும்

நல்ல பாதப் பராமரிப்பு
மற்றும் உடல் நலச் சுகாதாரம்
ஆகியவற்றைப் பேணவும்

கடினமான தோல் பகுதிகளை
வழக்கமாக **ஈரப்படுத்தவும்**

நன்கு பொருந்துகின்ற மற்றும்
மூடப்பட்ட பாதணிகளை
அணியவும்

எளிய முதலுதவியைப் பயன்படுத்தவும்
சிறிய காயத்திற்கு

காயம் **நன்றாக ஆறாவிட்டால்,**
அல்லது **மோசமாகிவிட்டால்**
மருத்துவ உதவியை நாடவும்

நல்ல பாதப் பராமரிப்புப் பழக்கங்கள்

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பாதங்களைக் கண்காணிக்கவும்

- **பின்வருவனவற்றைக் கண்காணிக்கவும்:**
  - ↳ கொப்புளம், காயம், உறுதியான கட்டி மற்றும் கால்சஸ்
  - ↳ சிவத்தல், வீக்கம், சிராய்ப்பு அல்லது அதிகரித்த வெப்பம்
  - ↳ கால்விரல் நகத்தின் ஒழுங்கின்மை அல்லது காலின் வடிவத்தில் மாற்றம்

நல்ல பாதப் பராமரிப்பு மற்றும் உடல் நலச் சுகாதாரம் ஆகியவற்றைப் பேணவும்

- மிதமான சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்திப் பாதங்களைத் தினமும் சுத்தம் செய்யவும்
- ஒவ்வொரு கால்விரலுக்கு இடையேயும் நன்றாகத் துடைத்து உலர்த்தவும்
- கடினமான தோலை மெதுவாக அகற்ற, பியூமிஸ் கல்லை அல்லது பாதத் தேய்ப்பானைப் பயன்படுத்தவும்
- நகங்களை மிகவும் கட்டையாக வெட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்; அவற்றைக் குறுக்கே நேராக வெட்டி நகத்தின் நுனிகளை அராவவும்

கடினமான தோல் பகுதிகளை வழக்கமாக ஈரப்படுத்தவும்

- காரமான சாவர்க்காரத்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்
- தினமும் மாய்ஸ்சரைசரைப் பயன்படுத்தவும், ஆனால் ஒவ்வொரு கால்விரலுக்கும் இடையில் பயன்படுத்த வேண்டாம்
- காயம் அல்லது இரத்தக்கசிவு ஏற்படலாம் என்பதால் தோலைச் சுரண்டுவதைத் தவிர்க்கவும்

நல்ல பாதப் பராமரிப்புப் பழக்கங்கள்

நன்கு பொருந்துகின்ற மற்றும் மூடப்பட்ட பாதணிகளை அணியவும்

- நன்கு பொருந்துகின்ற மூடிய காலணிகளைக் காலுறைகளுடன் அணியவும்
- வீட்டுக்கு உபயோகிக்கும் செருப்பு விரும்பத்தக்கது
- காலணிகளை அணிவதற்கு முன், அவற்றிற்குள் ஏதேனும் கற்கள் அல்லது கூர்மையான பொருட்கள் இருக்கின்றதா என்பதைச் சோதித்தும், அவற்றை அகற்றவும்

சிறிய காயத்திற்கு எளிய முதலுதவியைப் பயன்படுத்தவும்

- நச்சுக்கொல்லியைப் பிரயோகிப்பதற்கு முன்பு சிறிய காயத்தை சேலைன் நீர் மூலம் சுத்தம் செய்து, பின்னர் பிளாஸ்டர் ஒன்றால் அதை மூடவும்
- இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகும் எந்த முன்னேற்றமும் இல்லை என்றால் அல்லது நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் காணப்பட்டால், மருத்துவ உதவியை நாடவும்

காயம் நன்றாக ஆறாவிட்டால், அல்லது மோசமாகிவிட்டால் மருத்துவ உதவியை நாடவும்

- சிவத்தல், வீக்கம், அதிகரித்த வலி, சீழ், காய்ச்சல் அல்லது காயத்திலிருந்து துர்நாற்றம் போன்ற நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் காணப்பட்டால், கூடிய விரைவில் மருத்துவ உதவியை நாடவும்

முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

பல் பராமரிப்பு

உங்கள் வாயை ஆரோக்கியமானதாக வைத்திருக்கவும்

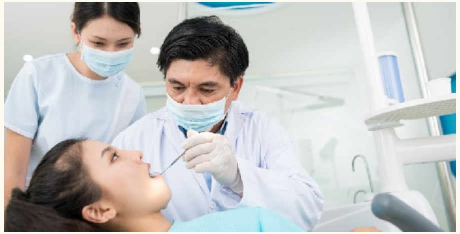
ஃப்ளோரைடு கொண்ட பற்பசையைப் பயன்படுத்தி, குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவையாவது (காலையில் மற்றும் தூங்க முன்பு) உங்கள் **பற்கள்** மற்றும் **நாக்கை நன்றாகத் துலக்கவும்**

மென்மையான பற்தூரிகையைப் பயன்படுத்தவும்; 3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது முட்கள் விரியும் போது, பற்தூரிகையை மாற்றவும்

நீங்கள் **செயற்கையான பற்களைப்** போட்டிருந்தால், **ஒவ்வொரு உணவிற்குப்** பிறகும் அவற்றைச் சுத்தம் செய்யவும்; தூங்கும் முன்பு, பற்களைக் கழற்றிச் சுத்தம் செய்து தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்

ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது **உங்கள் பற்களுக்கு இடையில்** ஃப்ளோஸ் அல்லது இன்டர்டெண்டல் பிரஷ் மூலம் சுத்தம் செய்யவும்

தூரிகையை உங்கள் ஈறுக் **கோட்டிற்கு ஒரு கோணத்தில்** சாய்த்து, உங்கள் பற்களின் முன்புறம், பின்புறம் மற்றும் மெல்லும் பரப்புகளில் சிறிய வட்ட இயக்கங்களில் நகர்த்தவும், பின் கடைவாய்ப்பற்களை மறந்துவிடாதீர்கள்



உங்கள் பற்களைப் பரிசோதிப்பதற்கு 6 மாதங்கள் முதல் 1 வருடத்தில் ஒரு முறையாவது **பல் மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்**; உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாடு மற்றும் நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் பற்றிப் பல் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்

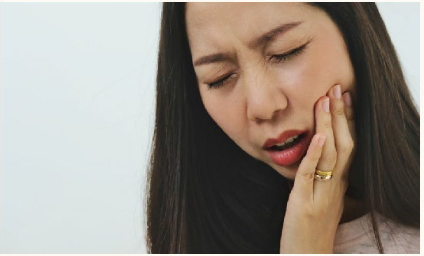
உங்களுக்குப் பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று இருந்தால், உங்கள் பல் மருத்துவரைச் சந்திக்கவும் ...

தொடர்ந்து இரத்தக்கசிவுள்ள ஈறுகள்

உங்கள் வாயில் **வெள்ளைத் திட்டுகள்**

விலகிய ஈறு வரிசை

வயதுவந்தோரின் தளர்வான அல்லது ஆடுகின்ற பற்கள் மற்றும்/அல்லது உங்கள் வயதுவந்த பற்களுக்கு **இடையில் அகன்ற இடைவெளிகள்**



உங்கள் வாயில் **வலி** ஏற்படல்

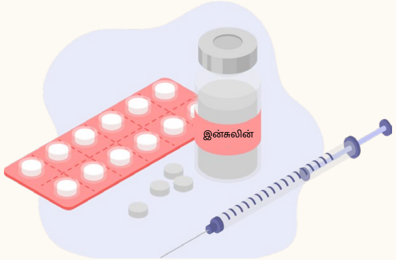
துர்நாற்றம் அல்லது **வரண்ட எரியும் உணர்வு** உங்கள் வாயில்

முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

பயணங்களை மேற்கொள்ளல்

ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வதற்கு நான் எவ்வாறு தயாராகலாம்?

சாத்தியம் என்றால், தடுப்பூசி **போட்டுக் கொள்வதற்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்**



மருந்துகள் மற்றும் இன்சுலின் அளவை உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவுடன் சரிபார்க்கவும்

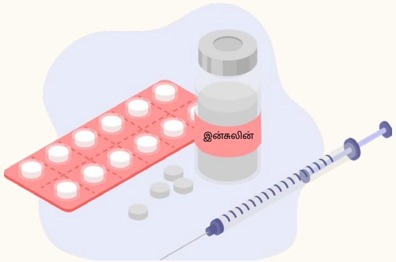
உங்கள் நோயறிதல் மற்றும் மருந்து பற்றிய **மருத்துவக் கடிதத்தை அல்லது நீரிழிவு நோய்** அட்டையைக் கொண்டு வாரவும்

காப்பீட்டுத் திட்டம் ஒன்றைச் செய்து கொள்ளவும்

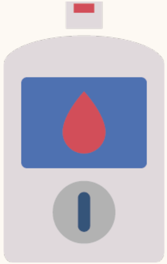
உங்கள் பயணப் பொதியில் தேவையான **மருந்துகளை அல்லது இன்சுலின்** பொருட்களை வைக்கவும்

ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வதற்கு நான் எவ்வாறு தயாராகலாம்?

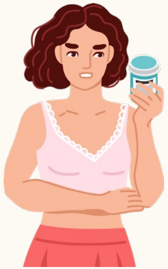
இவற்றை உங்கள் பயணப் பொதியில் பையில் கட்டிக் கொள்ளவும்



மருந்து அல்லது இன்சுலின் பொருட்கள் (எ.கா., இன்சுலின் பேனாக்கள், குப்பிகள், பேனா ஊசிகள், சிரிஞ்ச்கள், ஸ்வாப்கள்)



பரிசோதனை ஸ்ட்ரிப்கள், விரலைத் துளைக்கும் சாதனம் மற்றும் லான்செட்டுக்கள் கொண்ட குளுக்கோமீட்டர்



பொதுவான நோய்களுக்கான மருந்து

ஹைபோகிளைசீமியாவைத் தடுக்கும் இனிப்புகள் (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை)

குறுகிய தூர விமானப் பயணங்களுக்காக அல்லது நேர மண்டல வித்தியாசம் 1 முதல் 2 மணிநேரங்கள் வரையானவற்றுக்காக

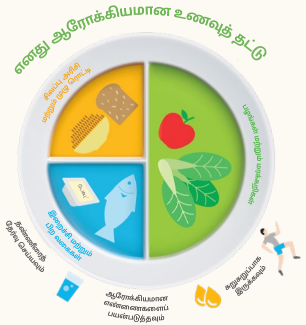
- உங்கள் மருந்து அட்டவணை மற்றும் இன்சுலின் அளவு என்பவற்றைப் பேணிக் கொள்ளவும்

நீண்ட தூர விமானப் பயணத்திற்காக அல்லது 2 மணி நேரத்திற்கும் மேலான நேர மண்டல வேறுபாடு கொண்டவற்றிற்காக

- உங்கள் மருந்து அட்டவணை மற்றும் இன்சுலின் மருந்தளவு என்பவற்றில் சாத்தியமான மாற்றங்கள் குறித்து உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்துரையாடவும்

வெளிநாட்டில் இருக்கும் போது எனது நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்த முடியும்?

மிக அதிகமாகத் **தண்ணீர்** அருந்துங்கள்

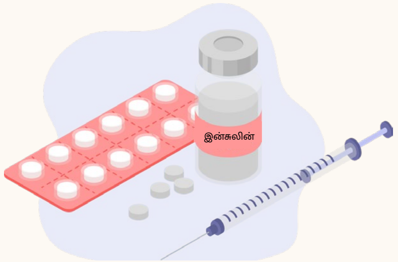


உங்கள் **உணவு** மற்றும் **கலோரி உட்கொள்ளலைக்** கவனிக்கவும்

சர்க்கரை- அடங்கிய இனிப்புக்களை கையில் எடுத்துச் செல்லவும்

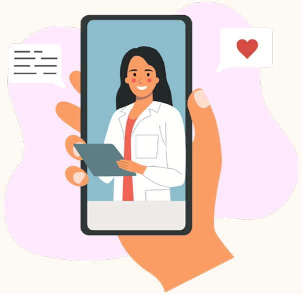
பாதுகாப்புக் காலணிகளை எப்போதும் அணியவும்

மருந்தை அல்லது **இன்சுலின் பொருட்களை** கையோடு எடுத்துச் செல்லவும்



பரிந்துரைக்கப்பட்டவாறு **மருந்துகளை** எடுத்துக் கொள்ளவும்

உங்கள் **இரத்தச் சர்க்கரை அளவைத்** தொடர்ந்து சுயமாகக் கண்காணிக்கவும்



எங்கு **உதவியை நாட வேண்டும் என்பது பற்றித்** தெரிந்து கொள்ளவும்

ஆதரவு

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆதரவளித்தல்

நேர்மறையான சமூக ஆதரவு என்றால் என்ன?

அன்புக்குரியவர்களின் ஆதரவை நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பெற்றால், மக்கள் தங்கள் நீரிழிவைச் சிறப்பாக நிர்வகிக்க முடியும். இருப்பினும், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரை ஆதரிப்பதற்கான சிறந்த வழி எது? கவனிப்பதற்கும் நச்சரிப்பதற்கும் இடையே சில நேரங்களில் ஒரு நல்ல தொடர்பு இருக்கும். என்ன செய்வது அல்லது என்ன சொல்வது என்பதை அறிவது எப்போதும் எளிதானது அல்ல.

நீரிழிவு நோயாளிகளின் பராமரிப்பாளர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுக்கான சில குறிப்புகள் மற்றும் அவர்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு நேர்மறையான ஆதரவாளராக இருக்க முடியும்:

- நீரிழிவு நோய் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்
- ஒரு சிறந்த செவிமடுப்பாளராக இருக்கவும்
- குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை என்றால் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்
- அதை ஒன்றாகச் சேர்ந்து செய்யவும்

- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவவும்
- எப்போது பின்வாங்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்
- அவதூறுகளை எதிர்கொள்ளவும்

1. நீரிழிவு நோய் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்

நீரிழிவு நோய் பற்றிய கட்டுக்கதைகளும் தவறான தகவல்களும் பொதுவான விடயங்களாகும். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அந்தப் பாதிப்பைப் பற்றிய துல்லியமான தகவல்கள் உங்களிடம் இருந்தால், நீங்கள் அவர்களுக்குச் சிறந்த ஆதரவை வழங்க முடியும். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் நீரிழிவு நோய் பற்றிய விழிப்பூட்டல் வகுப்பில் கலந்து கொண்டால், அவர்களுடன் கூடச் செல்வதற்கு முயற்சிக்கவும்.

நீரிழிவு நோய் நிர்வகித்தலின் சில முக்கிய பகுதிகள் பின்வருமாறு:

- மருந்து உட்கொள்ளலைத் தவறாது கடைபிடித்தல்
- இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கண்காணித்தல்
- உணவுப் பழக்கம்/ டயட்
- உடற்பயிற்சி - சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்
- தூக்கப் பாங்குகள்
- மன அழுத்த நிர்வகிப்பு
- பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான திறன்கள்
- சமூக ஆதரவு
- ஆன்மீகம் – வாழ்க்கையின் நோக்கம் மற்றும் அர்த்தம் ஆகியவற்றில் ஆரோக்கியமான உணர்வு

2. ஒரு சிறந்த செவிமடுப்பாளராக இருக்கவும்

- நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு உதவுவதற்காக நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான விடயங்களில் ஒன்று, அவர்கள் சொல்வதை நன்கு செவிமடுப்பதாகும்.
- தீர்ப்பளிக்கும் கூற்றுகளைக் கூறுவதைத் தவிர்க்கவும், அவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்தவும். அவர்களுக்கு நாம் நமது தீர்ப்புக்களை வழங்காத போது, அவர்கள் வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும்.
- அவர்கள் கேட்காவிட்டால், அறிவுரைகளை வழங்குவதைத் தவிர்க்கவும், கோரப்படாத அறிவுரை உங்களுக்கிடையிலான உறவைச் சேதப்படுத்த முடியும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் நீரிழிவு நோய் பற்றிப் பேசும்போது, நீங்கள் கேட்க முடியுமான சில பயனுள்ள கேள்விகள் பின்வருமாறு:

- உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் கடினமான பகுதி என்ன என்பதை என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா?
- உங்களுக்கு உதவுவதற்கு என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?
- உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதை எளிதாக்குவதற்கு என்னால் ஏதாவது செய்ய முடியுமா (உங்கள் பெற்றோர்/மனைவி/நண்பர்/ சக ஊழியராக)?
- நான் உங்களுக்கு உதவுவதற்கு இவை பயனுள்ளதாக இருக்குமா:
  - ↳ உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு நினைவூட்டல்களை அமைக்கவா?
  - ↳ இரத்தச் சர்க்கரையைக் கண்காணிப்பதற்கு உங்கள் விரல்களைக் குத்தி விடவா?
  - ↳ இன்சுலின் ஊசி போடவா?
- உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்கச் செல்லும் போது என்னைத் துணைக்கு அழைத்துச் செல்ல நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா?

3. குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை என்றால் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்

- நீரிழிவு நோயாளிகள் இன்சுலின் அல்லது சில வாய்வழி மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் போது **'ஹைபோகிளைசீமியா'** அல்லது இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவை (4.0 மிமோல்/லி- க்கும் குறைவான இரத்தச் சர்க்கரை) அனுபவிக்கலாம்

- **இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவின்** அறிகுறிகள் மற்றும் நோயறிகுறிகள், அது நிகழும்போது அதை எவ்வாறு கையாள்வது மற்றும் அதை எவ்வாறு தடுப்பது ஆகியவற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்

4. அதை ஒன்றாகச் சேர்ந்து செய்யவும்

- நீரிழிவு நோயறிதல் என்பது குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்காக வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பாகும்.

- எடுத்துக்காட்டாக, வீட்டிற்கு ஆரோக்கியமற்ற தின்பண்டங்களை வாங்குவதை நிறுத்தவும். நீங்களும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களும் ஒரு வீதியில் விற்பவரின் இடத்தில் சாப்பிட்டால், ஆரோக்கியமான விருப்பத்தேர்வுகளை ஆர்டர் செய்ய முடிவு செய்யவும். நீங்கள் யாரேனும் ஒருவரின் வீட்டிற்குச் செல்கிறீர்கள் என்றால், ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் பானங்கள் ஆகியவற்றின் தேர்வுகள் உள்ளனவா என்பதை உறுதிசெய்வதற்காக அவற்றைச் சரிபார்க்கவும். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் சார்பாக விருந்தளிப்பவருடன் கலந்துரையாடவும், வெளிச்செல்லலின் போது நீரிழிவு நோயாளியின் முன் அதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

- உங்கள் பொறுப்பு உணவுப் பரிசோதகராக இருப்பது அல்ல, ஆனால் ஆரோக்கியமான தேர்வுகளை ஆதரிப்பவராகும், அதில் அவ்வப்போது ஒரு கேக் துண்டு இருக்க முடியும். சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்ற போது அத்தகைய நிகழ்வுகளைத் திட்டமிட்டு, ஒன்றாக அனுபவிக்கச் செல்லவும்.

5. மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவவும்

- அதிக மன அழுத்தம் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்க முடியும், அத்துடன் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதைக் கடினமாக்கும். உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் உணர்வுகளையும் விரக்திகளையும் பற்றிப் பேசுமாறு அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

- நடைப்பயிற்சி செய்தல், தோட்டக்கலையில் ஈடுபடல், நகைச்சுவையான திரைப்படம் பார்த்தல் அல்லது ஒரு நீரிழிவு நோய் ஆதரவுக் குழுவில் இணைந்து கொள்ளல் போன்ற விடயங்களை ஒன்றாகச் செய்ய முயற்சிக்கவும்.

- மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதற்கு ஆக்கப்பூர்வமான வழிகளைப் பயன்படுத்தவும்.

- வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகளை ஒன்றாக இணைந்து நிர்வகிக்கவும், நேர்மறையான மனநிலையைக் கொண்டிருக்கவும், அத்துடன் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் நல்ல திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளவும்.

6. எப்போது பின்வாங்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்

- நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் தான் அதை நிர்வகிப்பதற்கான பொறுப்புடையவர், மாறாக நீங்கள் அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வது என்பது ஒரு கடினமான விடயமாக இருக்க முடியும். குடும்பத்தினரினதும் நண்பர்களினதும் நேர்மறையான ஆதரவைப் பெறுவதன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் நீரிழிவு நோயைப் பற்றி சிறந்த தேர்வுகளை மேற்கொள்வார்கள்.

- சில நேரங்களில் தொல்லைப்படுத்தாமல் இருப்பதுவே சிறந்த ஒரு ஆதரவாக அமையலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் தங்களைப் பற்றி சிந்திப்பதற்கும், தவறுகளைச் செய்வதற்கும் எப்போது இடம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவும். அவர்கள் நீரிழிவு நோய் தொடர்பான ஏதேனும் மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கின்றார்களா அல்லது அதை நிர்வகிப்பதில் சோர்வடைந்து இருக்கின்றார்களா என்பன பற்றிக் கண்காணித்துக் கொண்டிருக்கவும். அறிகுறிகள் எவை என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவும், மேலும் மோசமான நிர்வகிப்புக்காக அவர்களைக் குறை கூறுவதற்கு அல்லது திட்டுவதற்குப் பதிலாக, உதவியை நாடும்படி அவர்களை கண்ணியமாக ஊக்குவிக்கவும்.

பராமரிப்பாளர் மன அழுத்தம் மற்றும் உதவிக்குறிப்புகள்

நான் பராமரிப்பாளருக்கான மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கிறேனா?

பொதுவான அறிகுறிகளும் நோயறிகுறிகளும்

பராமரிப்பை வழங்குவதில் **பிரயோசனமில்லை** என்று உணர்தல்

சாப்பிடும் ஆர்வம் இழப்பு

இன்சோம்னியா

நாள்பட்ட **சோர்வு**

எதிர்பார்ப்பற்ற மற்றும் உதவியற்ற உணர்வு

குடும்பத்தினரிடமிருந்தும் நண்பர்களிடமிருந்தும் விலகியிருத்தல்

பராமரிப்பாளரின் மன அழுத்தத்தை நான் எவ்வாறு நிர்வகிக்க முடியும்?

சுய கவனிப்பைப் பயிற்சி செய்யவும்

போதிய அளவு **ஓய்வு** எடுத்துக் கொள்ளவும்

நேர்மறையான **சுய ஊக்கப் பேச்சு**

உடல் செயற்பாடுகள்
மற்றும் பிற பொழுதுபோக்குகள்

தியானம், யோகா, தாய்ச்சி, அல்லது சிகோங்

ஆதரவை நாடவும்

ஆதரவானவர்களுடன் கதைக்கவும்
குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள்

ஆதரவுக் குழுக்களில் இணையவும்

ஓய்வு கவனிப்பைப் பயன்படுத்தவும்

தொழில்முறையான வல்லுநர்களின் உதவியை நாடவும்

பராமரிப்பாளரின் மன அழுத்தத்தை நான் எவ்வாறு நிர்வகிக்க முடியும்?

சுய கவனிப்பைப் பயிற்சி செய்யவும்

- நேர்மறையான சுய ஊக்கப் பேச்சு
- நீங்கள் அனைத்து விடயங்களையும் சரியாகச் செய்யாவிட்டாலும் கூட, உங்கள் பராமரிப்பில் உள்ளவருக்கு நீங்கள் உதவுகிறீர்கள்; நீங்கள் எல்லாவற்றையும் அன்புடன் செய்கிறீர்கள், நீங்கள் முன்னேற்றமடையச் செயகின்றீர்கள் என்று உங்களுக்குள்ளே தினமும் சொல்லிக் கொள்ளவும்

ஓய்வு கவனிப்பைப் பயன்படுத்தவும்

- முதலில் நீங்கள் ஓய்வெடுக்கவும், அப்போது தான் உங்களுக்கு மற்றவர்களைப் பராமரிக்க முடியும்

இணையவும் ஆதரவுக் குழுக்களில்

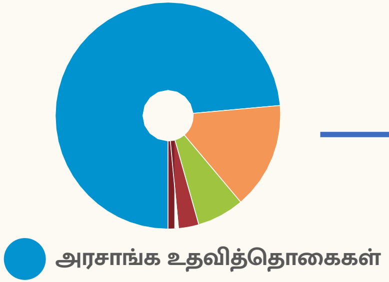
- மருத்துவமனை ஆதரவுக் குழுக்கள்
- சமூக ஆதரவுக் குழுக்கள்
- ஆன்லைன் சமூகங்கள்

தொழில்முறையான வல்லுநர்களின் உதவியை நாடவும்

- ஒரு சிகிச்சையாளரிடமிருந்து, ஆலோசகரிடமிருந்து அல்லது ஆன்மீக ஆலோசகரிடமிருந்து

நிதி

உங்கள் வெளிநோயாளர் கட்டணங்கள் எப்படிப் பெற்றுக் கொள்ளப்படலாம்



உங்கள் கட்டணங்களை முதலில் அரசாங்க உதவித்தொகைகளுடன் ஈடுசெய்யவும்
எ.கா., பொதுச் சிறப்பு வெளிநோயாளர் கிளினிக்குகள் மற்றும் பாலிகிளினிக்குகளில் அரசாங்க உதவித்தொகைகள், சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS), பயோனீயர் ஜெனரேஷன் (PG) மற்றும் மெர்டெகா ஜெனரேஷன் (MG) வெளிநோயாளர் உதவித்தொகைகள்

பின்னர், கிடைக்கக் கூடியதாக இருந்தால், **பணியாளர் நலன்கள் அல்லது தனியார் மருத்துவக் காப்பீட்டைத் தட்டுவதன் மூலம் உங்கள் கட்டணத்தைக் குறைக்கவும்**

அதன்பிறகு, **உங்கள் MediSave ஐ நாள்பட்ட நோய் நிர்வகிப்புத் திட்டம் (CDMP)** மூலம் பயன்படுத்தி, உங்களுக்கு ஏற்பட்ட செலவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்

மேலே உள்ள வளங்களில் இருந்து குறைத்துக் கொண்ட பிறகும், உங்களுக்கு **நீங்களாகவே செலுத்திய மீதமுள்ள கட்டணத் தொகையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்**

உங்கள் வெளிநோயாளர் கட்டணங்கள் எப்படிப் பெற்றுக் கொள்ளப்படலாம்

1. **அரசாங்க உதவித்தொகைகள்**
   பொதுச் சிறப்பு வெளிநோயாளர் கிளினிக்குகள் (SOCகள்), பாலிகிளினிக்குகள் மற்றும் CHAS GP கல் ஆகியவற்றில் கிடைக்கும்
   கூடுதல் தகவகளுக்கு அரசாங்க உதவித்தொகைப் பக்கங்களைப் பார்க்கவும்

2. **பணியாளர் நலன்கள்/தனியார் மருத்துவக் காப்பீடு (PMI)**

3. **MediSave/நாள்பட்ட நோய் நிர்வகிப்புத் திட்டம் (CDMP)**
   கூடுதல் தகவல்களைப் பார்ப்பதற்கு MediSave பக்கங்களைப் பார்க்கவும்

4. **அவுட்-ஆஃப்-பாக்கெட் கட்டணம் செலுத்தல் (OOP)**
   இது அரசாங்க உதவித்தொகைகள், கிடைக்கக்கூடிய பணியாளர் நலன்கள் மற்றும் தனியார் மருத்துவக் காப்பீடு மற்றும் நோயாளி MediSave இலிருந்து கழிக்க விரும்பும் தொகை ஆகியவற்றைக் கழித்த பிறகு தீர்மானிக்கப்படுகிறது

உதவித்தொகை வழங்கப்படும் சிறப்பு வெளிநோயாளர் கிளினிக்குகள் (SOCகள்) மற்றும் பாலிகிளினிக்குகள் ஆகியவற்றில் அரசாங்க உதவித்தொகைகள்

வருமானம் உள்ள குடும்பங்கள்				
ஒரு நபருக்கு வீட்டு மாத வருமானம்	உதவித்தொகை வழங்கப்படுகின்ற SOCகளில் உதவித்தொகை^		பாலிகிளினிக்குகளில் உதவித்தொகை	மேலதிக PG / MG உதவித்தொகை
	உதவித்தொகை அளிக்கப்படும் சேவைகள்	உதவித்தொகை அளிக்கப்படும் மருந்துகள்	வயதுவந்தோருக்கான மானியமளிக்கப்பட்ட மருந்துகள்*	
$1,200 மற்றும் அதற்குக் கீழ்	70%	75%	75%	PG: மீதமுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதல் 50% தள்ளுபடி MG: மீதமுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதல் 25% தள்ளுபடி
$1,201 முதல் $2,000 வரை	60%			
$2,000க்கு மேல்/ மதிப்பீடு செய்யப்படாதவை	50%	50%	50%	

வருமானமற்ற குடும்பங்கள்				
வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு# (AV)	உதவித்தொகை வழங்கப்படுகின்ற SOCகளில் உதவித்தொகை^		பாலிகிளினிக்குகளில் உதவித்தொகை	மேலதிக PG / MG உதவித்தொகை
	உதவித்தொகை அளிக்கப்படும் சேவைகள்	உதவித்தொகை அளிக்கப்படும் மருந்துகள்	வயதுவந்தோருக்கான மானியமளிக்கப்பட்ட மருந்துகள்*	
$13,000 மற்றும் அதற்குக் கீழ்	70%	75%	75%	PG: மீதமுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதல் 50% தள்ளுபடி MG: மீதமுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதல் 25% தள்ளுபடி
$13,001 முதல் $21,000 வரை	60%			
$21,000க்கு மேல்/ மதிப்பீடு செய்யப்படாதவை	50%	50%	50%	

உதவித்தொகை வழங்கப்படும் சிறப்பு வெளிநோயாளர் கிளினிக்குகள் (SOCகள்) மற்றும் பாலிகிளினிக்குகள் ஆகியவற்றில் அரசாங்க உதவித்தொகைகள்

^பொது SOC வருகைகளுக்கான உதவித்தொகைகளைப் பெற, நீங்கள் முதலில் CHAS கிளினிக் அல்லது பாலிக்ளினிக் மூலம் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டுப் பரிந்துரைக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் தகுதியுடையவராக இருக்கும் பட்சத்தில், உங்கள் மருத்துவர் உங்களை ஒரு பொது SOCக்கு, உதவித்தொகை பெறத் தகுதியான நோயாளி என்று பரிந்துரைப்பார்.

*சிறுவர்கள் (18 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள்) மற்றும் முதியவர்கள் (65 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள்) ஏற்கனவே பாலிகிளினிக்குகளில் உதவியளிக்கப்பட்ட மருந்துகளுக்கு 75% உதவித்தொகை பெறுகிறார்கள்

#உங்கள் வீட்டின் AV என்பது, அது வாடகைக்கு எடுக்கப்பட்டால் மதிப்பிடப்பட்ட வருடாந்திர வாடகையாகும்

CHAS GPகளில் அரசாங்க உதவித்தொகை

1 நவம்பர் 2019 முதல்

	CHAS	CHAS	CHAS	Merdeka Generation	pioneer generation
PCHI (தனிநபர் வீட்டு வருமானம்)	**$2,000க்கு மேல்**	**$1,201 முதல் $2,000 வரை**	**$1,200 மற்றும் அதற்குக் கீழ்**	**அனைத்து மெர்டெகா ஜெனரேஷன் சிரேஷ்ட உறுப்பினர்களும் வருமானம் அல்லது வீட்டின் AV ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் CHAS நன்மைகளைப் பெறுகிறார்கள்**	**அனைத்துப் பயனீர்களும் வருமானம் அல்லது வீட்டின் AV ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் CHAS நன்மைகளைப் பெறுகிறார்கள்**
வீட்டின் AV (வருடாந்திர மதிப்பு) (வருமானம் அற்ற குடும்பங்களுக்கு)	**$21,000க்கு மேல்**	**$13,001 -$21,000**	**$13,000 மற்றும் அதற்குக் கீழ்**		
தீவிரமானது (பொதுவான நோய்கள்)	-	ஒரு வருகைக்கு $10 வரை	ஒரு வருகைக்கு $18.50 வரை	ஒரு வருகைக்கு $23.50 வரை	ஒரு வருகைக்கு $28.50 வரை
எளிய நாள்பட்ட நோய்	ஒரு வருகைக்கு $28 வரை, ஒருவருக்கு வருடத்திற்கு $112 வரை	ஒரு வருகைக்கு $50 வரை, ஒருவருக்கு வருடத்திற்கு $200 வரை	ஒரு வருகைக்கு $80 வரை, ஒருவருக்கு வருடத்திற்கு $320 வரை	ஒரு வருகைக்கு $85 வரை, ஒருவருக்கு வருடத்திற்கு $340 வரை	ஒரு வருகைக்கு $90 வரை, ஒருவருக்கு வருடத்திற்கு $360 வரை
சிக்கலான நாள்பட்ட நோய்	ஒரு வருகைக்கு $40 வரை, ஒருவருக்கு வருடத்திற்கு $160 வரை	ஒரு வருகைக்கு $80 வரை, ஒருவருக்கு வருடத்திற்கு $320 வரை	ஒரு வருகைக்கு $125 வரை, ஒருவருக்கு வருடத்திற்கு $500 வரை	ஒரு வருகைக்கு $130 வரை, ஒருவருக்கு வருடத்திற்கு $520 வரை	ஒரு வருகைக்கு $135 வரை, ஒருவருக்கு வருடத்திற்கு $540 வரை
பல் தொடர்பானது	-	ஒரு செயல்முறைக்கு $50 முதல் $170.50 வரை மானியம் (செயற்கைப் பற்கள், பல் அடைப்பு, பல்லுட்புறச் சிகிச்சை ஆகியவற்றுக்கு மட்டும்)	ஒரு செயல்முறைக்கு $11 முதல் $256.50 வரை மானியம் (செயல்முறையைப் பொறுத்து)	ஒரு செயல்முறைக்கு $16 முதல் $261.50 வரை மானியம் (செயல்முறையைப் பொறுத்து)	ஒரு செயல்முறைக்கு $21 முதல் $266.50 வரை மானியம் (செயல்முறையைப் பொறுத்து)
ஸ்கிரீன் ஃபார் லைஃப் (SFL) இன் கீழ் பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஆரோக்கியச் சோதனையிடல்	பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய முதல் ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்காக, SFL அழைப்புக் கடிதத்துடன் $5 நிலையான கட்டணம், தேவைப்பட்டால்	பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய முதல் ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்காக, SFL அழைப்புக் கடிதத்துடன் $2 நிலையான கட்டணம், தேவைப்பட்டால்		பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய முதல் ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்காக, SFL அழைப்புக் கடிதத்துடன் $5 நிலையான கட்டணம், தேவைப்பட்டால்	பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய முதல் ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்காக, SFL அழைப்புக் கடிதத்துடன் கட்டணம் இல்லை, தேவைப்பட்டால்
ScreenforLife Health Promotion Board	பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் தேவைப்பட்டால் முதல் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய ஆலோசனைக்காக, பதிவுசெய்யப்பட்ட கிளினிக்கில் அனைத்து ஆரோக்கியமான SG பதிவுதாரர்களுக்கும் இலவசம் (ஜூலை 2023 முதல்)				

CHAS GPகளில் அரசாங்க உதவித்தொகை

பயோனியர் ஜெனரேஷனுக்கான தகுதி

- 31 டிசம்பர் 1949 அல்லது அதற்கு முன் பிறந்தவர்
- 31 டிசம்பர் 1986 க்கு முன் குடியுரிமை பெற்றவர்

மெர்டெகா ஜெனரேஷனுக்கான தகுதி

- 1 ஜனவரி 1950 முதல் 31 டிசம்பர் 1959 க்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் பிறந்திருத்தல்; மற்றும்
- 31 டிசம்பர் 1996 அன்று அல்லது அதற்கு முன் குடியுரிமை பெற்றிருத்தல்

அல்லது

- 31 டிசம்பர் 1949 அல்லது அதற்கு முன் பிறந்தவர்; மற்றும்
- 31 டிசம்பர் 1996 அன்று அல்லது அதற்கு முன் குடியுரிமை பெற்றிருத்தல்; மற்றும்
- பயோனியர் ஜெனரேஷன் தொகுப்பைப் பெறாதிருத்தல்

வருகையின் வகை

தீவிரமானது (பொதுவான நோய்கள்)

- 2020 முதல், அனைத்து CHAS கிளினிக்குகளிலும், ஒரு காலண்டர் வருடத்தில் ஒரு நோயாளிக்குப் பொதுவான நோய்களுக்கான 24 வருகைகள்

எளியது

- “எளியது” என்பது ஒரு நாள்பட்ட நிலைமைக்கான வருகையைக் குறிக்கின்றது

சிக்கலானது

- “சிக்கலானது” என்பது பல நாள்பட்ட நிலைமைகளுக்கான அல்லது சிக்கலுடன் கூடிய ஒரு நாள்பட்ட நிலைமைக்கான வருகைகளைக் குறிக்கின்றது

CHAS நாள்பட்ட நிலைமைகளுக்காக, நாள்பட்ட நோய் நிர்வகிப்புத் திட்டத்தின் (CDMP) கீழ் நாள்பட்ட நிலைமைகளின் பட்டியலுக்கு MediSave பக்கங்களைப் பார்க்கவும்

ஸ்கிரீன் ஃபார் லைஃப்

- பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஆரோக்கியச் சோதனையிடல் என்பது நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் கொலஸ்ட்ரால், பெருங்குடல் புற்றுநோய் மற்றும் கருப்பையகப் புற்றுநோய் என்பவற்றுக்கான சோதனையிடலைக் குறிக்கிறது

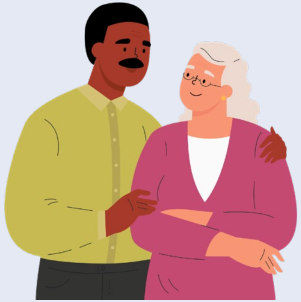
வெளிநோயாளர் பில்களுக்கான MediSave

நாள்பட்ட நோய் நிர்வகிப்புத் திட்டம் (CDMP)

- 23 நாள்பட்ட நிலைமைகளை உள்ளடக்குகின்றது
- 15% இணை-கட்டணம் தேவைப்படுகின்றது
- MediSave500/700 இன் பகுதியாகும், அதாவது நாள்பட்ட நிலையின் சிக்கலைப் பொறுத்து, வருடத்திற்கு $500 அல்லது $700 வரை பயன்படுத்தலாம்

↳ நோயாளிகள் தங்கள் நெருக்கமான குடும்ப உறுப்பினர்களின் கணக்குகளைத் தட்டலாம் (அதாவது மனைவி, பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகள்)

↳ SC/PR ஆன நோயாளிகள், பேரக்குழந்தைகள் மற்றும் உடன்பிறந்தவர்களின் MediSaveஐத் தட்டலாம்



ஃப்ளெக்சி-MediSave

- நோயாளிகள் ≥ 60 வயது உடையவர்களுக்கானது
- CDMP இன் கீழ் 15% இணை-கட்டணத்திற்குப் பயன்படுத்தலாம்

ஒரு நோயாளிக்கு வருடத்திற்கு $300 வரை

↳ நோயாளியின் சொந்தக் கணக்கு, மற்றும் மனைவிக்கு வயது ≥ 60 ஆக இருந்தால், மனைவியின் கணக்கும் பயன்படுத்தப்படலாம்

வெளிநோயாளர் பில்களுக்கான MediSave

MediSave

- தேசிய மருத்துவ சேமிப்புத் திட்டம்
- தனிப்பட்ட அல்லது உடனடி குடும்ப உறுப்பினர்களின் மருத்துவமனை செலவுகள், நாள் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் சில வெளிநோயாளர் செலவுகள் என்பவற்றுக்குப் பணம் செலுத்த உதவ முடியும்

MediSave 500/700

- CDMP நிலைமைகளின் வெளிநோயாளர் சிகிச்சைகள், அங்கீகரிக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகள் மற்றும் சோதனையிடல்கள் ஆகியவற்றிற்குப் பணம் செலுத்த உதவ முடியும்

ஃப்ளெக்சி-MediSave

- பொது மருத்துவமனைகள் மற்றும் தேசிய சிறப்பு மையங்கள், பாலிகிளினிக்குகள் மற்றும் பங்கேற்கும் சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS) GP கிளினிக்குகள் ஆகியவற்றில் உள்ள சிறப்பு வெளிநோயாளர் கிளினிக்குகளில் (SOC) பயன்படுத்தப்பட முடியும்

வெளிநோயாளர் பில்களுக்கான MediSave

நாள்பட்ட நோய் நிர்வகிப்புத் திட்டம் (CDMP)

வெளிநோயாளர் சிகிச்சைக்கான 23 நிலைமைகள்

- நீரிழிவு நோய் (நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை உட்பட)
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- லிப்பிட் கோளாறுகள்
- பக்கவாதம்
- ஆஸ்துமா
- நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (COPD)
- ஸ்கிசோஃப்ரினியா
- பெரும் மனத்தளர்ச்சி
- இருமுனையப் பிறழ்வு
- டிமென்ஷியா
- ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்
- தீதிலி முன்னிற்குஞ்சுரப்பி மிகைப்பெருக்கம் (BPH)
- பதற்றம்
- பார்கின்சன் நோய்
- நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் (நெஃப்ரோசிஸ்/ நெஃப்ரிடிஸ்)
- வலிப்பு நோய்
- முதுமை மூட்டழற்சி
- சொரியாசிஸ்
- முடக்கு வாதம்
- இஸ்கிமிக் இதய நோய்
- ஒவ்வாமை நாசியழற்சி
- நாள்பட்ட ஹெபடைடிஸ் B
- கீல்வாதம்

இதன் பின்னர் நோயாளிகள் CDMP ஐத் தட்டலாம்

- பட்டியலிடப்பட்ட நாள்பட்ட நிலைமைகளில் குறைந்தபட்சம் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு ஒரு மருத்துவரின் சான்றளிப்பு
- மருத்துவ உரிமைகோரல் அதிகாரமளித்தல் படிவத்தின் மூலம் MediSave பயன்பாட்டிற்கு அதிகாரம் பெறல்

நன்றி நவிலல்கள்

நன்றி நவிலல்கள்

உறுப்பினர்கள்				
எஸ்/என்	பொறுப்பு	பெயர்	பதவி/நிறுவனம்	தொகுதி
1	தலைவர்	Dr Khoo Yin Hao Eric	Adjunct Assistant Professor, Yong Loo Lin School of Medicine, National University of Singapore (NUS) Endocrinologist, Gleneagles Medical Centre	NUHS
	அமைப்புகள்			
2	பாலிகிளினிக்	Ms Christine Chern	Nurse Clinician, Kallang Polyclinic, National Healthcare Group Polyclinics (NHGP)	NHG
3		Dr Low Kang Yih	Associate Consultant, Family Physician, Ang Mo Kio Polyclinic, National Healthcare Group Polyclinics (NHGP)	NHG
4		Ms Ng Soh Mui	Senior Nurse Clinician, Jurong Polyclinic, National University Polyclinics (NUP)	NUHS
5		Dr David Tan	Senior Consultant, Family Physician, National University Polyclinics (NUP)	NUHS
6		Dr Gilbert Tan	Director, Regional Clinical Services (Southeast) SingHealth Polyclinics (SHP)	SHS
7		Ms Vernice Tay	Assistant Nurse Clinician, Bedok Polyclinic, SingHealth Polyclinics (SHP)	SHS

நன்றி நவிலல்கள்

உறுப்பினர்கள்				
எஸ்/என்	பங்கு	பெயர்	பதவி/நிறுவனம்	தொகுதி
	அமைப்புகள்			
8	தனியார் GPகள்/PCNகள்	Dr Anthony Chao	Clinical Director Shared Care Partnership Office (SCPO) Yishun Health, National Healthcare Group Consultant, Family Physician Diabetes Centre Admiralty Medical Centre Kampung Admiralty Family Physician Consultant Boon Lay Clinic & Surgery	NA
9		Dr Jonathan Pang	Family Physician, Everhealth Family Clinic & Surgery and Everhealth Medical Centre, Frontier Primary Care Network (PCN)	NA
10		Ms Jacqueline See Hui Yin	Assistant Nurse Clinician, Raffles Medical Primary Care Network	NA
11	மருத்துவமனை	Dr Kao Shih Ling	Senior Consultant, Division of Endocrinology, Department of Medicine, National University Hospital (NUH)	NUHS

நன்றி நவிலல்கள்

உறுப்பினர்கள்				
எஸ்/ என்	பங்கு	பெயர்	பதவி/நிறுவனம்	தொகுதி
	அமைப்புகள்			
12	சமூக அமைப்புகள்	Dr Kalpana Bhaskaran	President, Diabetes Singapore (DS) President, Singapore Nutrition and Dietetics Association (SNDA) Deputy Director, Industry Partnerships Head, Glycemic Index Research Unit, School of Applied Science, Temasek Polytechnic	NA
13		Ms Angela Lee	Member, Typeone.sg- Type 1 diabetes patient	NA
14	நோயாளிகள், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் குடிமக்கள்	Mr Ardhanari Arumugam	Type 2 diabetes patient- Diabetes Singapore Volunteer	NA
15		Ms Brenda Lim Bee Khim	Caregiver of Type 2 patient- Citizen Design Workshop Participant- HOD, Nursing, National Skin Centre (ADON)	NA
16		Mr Lu Kee Hong	Citizen without diabetes- Citizen Design Workshop Participant	NA
17		Ms Nidhi Raj	Type 1 diabetes patient- Community Pop-up Booth Respondent	NA
18		Ms Christina Tan	Type 2 diabetes patient- HPB Health Ambassador- Diabetes Singapore Volunteer	NA

நன்றி நவிலல்கள்

உறுப்பினர்கள்				
எஸ்/என்	பங்கு	பெயர்	பதவி/நிறுவனம்	தொகுதி
	MOH மற்றும் சட்டப்முறையான வாரியங்கள்			
19	**AIC**	Ms Marine Chioh Mei Suang	Assistant Director, Primary & Community Care Development Division, Agency for Integrated Care (AIC)	NA
20	**HPB**	Ms See Li Lin	Senior Manager, Health Screening and Management Division, Health Promotion Board (HPB)	NA
21	**IHiS**	Ms Mary Soh	Senior Manager (HealthHub Digital Marketing), Digital Services and Integration Division, Integrated Health Information Systems (IHiS)	NA

தொழில் சார்ந்த பிரதிநிதிகளின்/வள உறுப்பினர்களின் பகுதி				
எஸ்/என்	தலைப்பு/பகுதி	பெயர்	பதவி/நிறுவனம்	தொகுதி
22	**ADES/செவிலியம்**	Ms Poh Siew Huay, Winnie	President, Association of Diabetes Educators Singapore (ADES) Advanced Practice Nurse (Community, Chronic Disease Management), Nurse Clinician Kallang Polyclinic, National Healthcare Group Polyclinics (NHGP)	NA
23		Ms Sam Pei Fen	Community Health Assistant Director of Nursing	NUHS

நன்றி நவிலல்கள்

தொழில் சார்ந்த பிரதிநிதிகளின்/வள உறுப்பினர்களின் பகுதி				
எஸ்/என்	தலைப்பு/பகுதி	பெயர்	பதவி/நிறுவனம்	தொகுதி
24	நடத்தை ரீதியான ஆரோக்கியம்/ உணர்ச்சிபூர்வமான நல்வாழ்வு	Ms Kelly Ann	Psychologist, Department of Psychology, Singapore General Hospital (SGH)	SHS
25		A/P Griva Konstadina	Associate Professor of Health Psychology and Behavioural Medicine, Lee Kong Chian School of Medicine, Nanyang Technological University (NTU) President, Society of Behavioural Health Singapore (2019-2022)	NA
26		Dr Low Ying Yee, Sarah-El	Clinical Health Psychologist Visiting Consultant: Khoo Teck Puat Hospital (KTPH) Admiralty Medical Centre (AdMC) Founder of S.Kairos LLP	NUHS
27		Dr Wong Mei Yin	Consultant Clinical Psychologist, Co-head (Clinical), Centre for Effective Living Visiting Consultant, Caregiving & Community Mental Health Division, AIC	NA
28	CFPS	Dr Ng Lee Beng	Member, College of Family Physicians Singapore (CFPS) Member, Chapter of Family Medicine Physicians, Academy of Medicine Singapore (AMS-FM) Senior Consultant, Family Medicine and Continuing Care Dept, Singapore General Hospital (SGH)	SHS

நன்றி நவிலல்கள்

தொழில் சார்ந்த பிரதிநிதிகளின்/வள உறுப்பினர்களின் பகுதி				
எஸ்/என்	தலைப்பு/பகுதி	பெயர்	பதவி/நிறுவனம்	தொகுதி
29	ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்	Ms Kala Adaikan	Head of Department, Senior Principal Dietitian, Department of Dietetics, Singapore General Hospital (SGH)	SHS
30		Ms Ong Kai Wen	Principal Dietitian Dietetics Department, National University Hospital (NUH)	NUHS
31		Ms Pauline Xie Xinying	Principal Dietitian, National Healthcare Group Polyclinics (NHGP)	NHG
32	மருத்துவம் இன்சுலின்	Dr Lim Shu Fang	Principal Pharmacist (Clinical) Division of Pharmacy, Tan Tock Seng Hospital (TTSH)	NHG
33		Ms Oh Wan Lin	Principal Pharmacist, Allied Health, SingHealth Polyclinics (SHP)	SHS
34		Ms Tan Li Yan	Senior Pharmacist, Department of Pharmacy, Ng Teng Fong General Hospital (NTFGH)	NUHS
35	MOH/PCC பாரம்பரிய மற்றும் கூடுதல் மருத்துவம்	Ms Ng Jin Ju	Manager, Traditional and Complementary Medicine Primary and Community Care Division, MOH	NA
36	MOH/நோய்கள் மூலோபாய அலுவலகம்	Ms Rachel Ng	Manager, Diseases Strategy Office Epidemiology & Disease Control, MOH	NA

நன்றி நவிலல்கள்

தொழில் சார்ந்த பிரதிநிதிகளின்/வள உறுப்பினர்களின் பகுதி				
எஸ்/என்	தலைப்பு/பகுதி	பெயர்	பதவி/நிறுவனம்	தொகுதி
37	NKF – சிறுநீரகப் பராமரிப்பு மற்றும் சிக்கல்கள்	Ms Yap Chai Kian	Deputy Director, Corporate Communications & Outreach, The National Kidney Foundation Singapore	NA
38	உடற்பயிற்சி	Ms Irene Chu Jia Huey	Senior Physiotherapist, Physiotherapy, Singapore General Hospital (SGH)	SHS
39		Mr Muhammad Jazimin Bin Haron	Vice President, Singapore Physiotherapy Association (SPA) Senior Physiotherapist, Rehabilitation Services, Khoo Teck Puat Hospital (KTPH) Senior Physiotherapist, Rehabilitation Centre, Admiralty Medical Centre (AdMC)	NHG
40		Ms Koh Hui An	Senior Physiotherapist, Department of Rehabilitation (Physiotherapy), Ng Teng Fong General Hospital (NTFGH)	NUHS
41		Mr Mason Tan	Lecturer, School of Sports, Health and Leisure (SHL) Republic Polytechnic	NA
42	SNEC – கண் பராமரிப்பு மற்றும் சிக்கல்கள்	Dr Kelvin Teo	Consultant, Singapore National Eye Centre (SNEC)	SHS

நன்றி நவிலல்கள்

டாக்டர் ரூத் லிம்மின் வழிகாட்டுதலுடன் NDRM அடுக்கு 2 செயலகம் (முதன்மை மற்றும் சமூக பராமரிப்பு பிரிவின் இயக்குநர், MOH)			
எஸ்/ என்	தலைப்பு/பகுதி	பெயர்	பதவி/நிறுவனம்
43	MOH செயலகக் குழு	Ms Betty Wong	Acting Deputy Director
44		Ms Shahilah Salim	Manager
45		Ms Aileen Lim	Manager
46		Dr Sarah Yong	Senior Resident
47		Dr Dominic Chia	Medical Officer
48		Dr Olympia Wong	Resident

நீரிழிவு நோய்க்கான யுத்தத்திற்கான ஒரு முன் முயற்சி

கூட்டாளர்கள்

க்ளஸ்டர் கூட்டாளர்கள்

வழங்குபவர்

மேற்கோள்கள்

மேற்கோள்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

1. Alcohol units and guidelines explained: Drinkiq SG. DRINKiQ. (n.d.). Retrieved February 24, 2023, from https://www.drinkiq.com/en-sg/about-alcohol/standard-drinks-and-guidelines-explained/
2. Carbohydrates and blood sugar. The Nutrition Source. (2016, July 25). Retrieved February 24, 2023, from https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/carbohydrates-and-blood-sugar/
3. Decoding food labels. Crunch&Sip®. (n.d.). Retrieved February 24, 2023, from https://www.crunchandsip.com.au/healthy-lunchboxes/decoding-food-labels
4. Do natural sugars count toward your daily sugar intake? dr. Jan McBarron weighs in. Dr. Jan McBarron. (2020, February 5). Retrieved February 24, 2023, from https://www.drjanmcbarron.com/2020/02/10/do-natural-sugars-count-toward-your-daily-sugar-intake-dr-jan-mcbarron-weighs-in/
5. Eating light at a hawker centre is possible. HealthHub. (2022, December 1). Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthhub.sg/live-healthy/1463/eating-light-at-a-hawker-centre-is-possible
6. Easy healthy recipes. HealthHub. (n.d.). Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthhub.sg/programmes/191/nutrition-hub/healthy-recipes
7. Gan, E. (2023, January 4). What is the caloric damage of your favourite CNY snacks? CNA Lifestyle. Retrieved February 24, 2023, from https://www.channelnewsasia.com/health/chinese-new-year-snacks-what-is-the-caloric-damage-diet-1422681
8. Healthier choice symbol. Health Promotion Board. (2023, February 14). Retrieved February 24, 2023, from https://www.hpb.gov.sg/food-beverage/healthier-choice-symbol
9. Healthier dining programme. (2023, March 2). Retrieved February 24, 2023, from https://www.hpb.gov.sg/healthy-living/food-beverage/healthier-dining-programme
10. Holterman, A. (2015, May 14). Here's why you should never go shopping when you're hungry. Healthline. Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthline.com/health-news/why-you-should-never-go-shopping-when-hungry-021715
11. Hugues, S. (2021, September 14). 5 best sugar substitutes for people with type 2 diabetes. Verywell Health. Retrieved February 24, 2023, from https://www.verywellhealth.com/sugar-replacements-for-diabetics-1087191

மேற்கோள்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

12. Kaartinen, N. E., Similä, M. E., Kanerva, N., Valsta, L. M., Harald, K., & Männistö, S. (2017). Naturally occurring and added sugar in relation to macronutrient intake and food consumption: results from a population-based study in adults. Journal of nutritional science, 6, e7. https://doi.org/10.1017/jns.2017.3
13. Make healthy food & grocery choices. HealthHub. (n.d.). Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthhub.sg/programmes/191/nutrition-hub/tools-and-resources
14. Nutritious foods for a healthy diet. HealthHub. (n.d.). Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthhub.sg/programmes/191/nutrition-hub/eat-more
15. Goh, M.Y. (2017, May 23). Calories in 9 Hari Raya treats and how to make them healthier. Mount Elizabeth Hospital. Retrieved February 24, 2023, from https://www.mountelizabeth.com.sg/health-plus/article/calories-in-9-hari-raya-treats-and-how-to-make-them-healthier
16. Reading food labels. HealthHub. (2021, December 21). Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthhub.sg/live-healthy/913/reading-food-labels
17. Restaurant guide to healthier eating. HealthHub. (2022, November 15). Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthhub.sg/live-healthy/167/restaurant_guide_healthier_eating
18. The GI values of common foods. HealthHub. (2022, November 15). Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthhub.sg/live-healthy/1330/the-gi-values-of-common-foods
19. West, H. (2017, June 3). 20 clever tips to eat healthy when eating out. Healthline. Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthline.com/nutrition/20-healthy-tips-for-eating-out
20. What is the glycaemic index? HealthHub. (2022, November 15). Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthhub.sg/live-healthy/1329/what-is-the-glycaemic-index
21. Win against diabetes. SingHealth. (n.d.). Retrieved February 24, 2023, from https://www.singhealth.com.sg/patient-care/patient-education/win-over-diabetes

மேற்கோள்கள்

உடற்பயிற்சி

1. Cassidy, S., Chau, J.Y., Catt, M. et al. Low physical activity, high television viewing and poor sleep duration cluster in overweight and obese adults; a cross-sectional study of 398,984 participants from the UK Biobank. Int J Behav Nutr Phys Act 14, 57 (2017). https://doi.org/10.1186/s12966-017-0514-y
2. World Obesity Federation. (n.d.). Core learning path. https://www.worldobesity.org/training-and-events/scope/e-learning/core-learning-path
3. Singapore physical activity guidelines (SPAG). (2022). Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthhub.sg/sites/assets/Assets/Programs/pa-lit/pdfs/Singapore_Physical_Activity_Guidelines.pdf

மேற்கோள்கள்

உணர்ச்சிபூர்வமான நல்வாழ்வு

1. Darvyri, P., Christodoulakis, S., Galanakis, M., Avgoustidis, A. G., Thanopoulou, A., & Chrousos, G. P. (2018). On the role of spirituality and religiosity in type 2 diabetes mellitus management—a systematic review. Psychology, 09(04), 728–744. https://doi.org/10.4236/psych.2018.94046
2. Gore, T. N., Williams, A., & Sanderson, B. (2012). Recipe for health: impacting diabetes in African Americans through faith-based edcuation. Journal of Christian nursing : a quarterly publication of Nurses Christian Fellowship, 29(1), 49–53. https://doi.org/10.1097/cnj.0b013e31823a8a77
3. Krederdt-Araujo, S. L., Dominguez-Cancino, K. A., Jiménez-Cordova, R., Paz-Villanueva, M. Y., Fernandez, J. M., Leyva-Moral, J. M., & Palmieri, P. A. (2019). Spirituality, Social Support, and Diabetes: A Cross-Sectional Study of People Enrolled in a Nurse-Led Diabetes Management Program in Peru. Hispanic health care international : the official journal of the National Association of Hispanic Nurses, 17(4), 162–171. https://doi.org/10.1177/1540415319847493
4. Kusnanto, K., Kurniawati, N., Dian, Abu, Wahyuni, E., & Hidayat Pradipta, R. (2020). *Spiritual-based motivational self-diabetic management on the self-efficacy, Self-care, and HbA1c of Type 2 diabetes mellitus*. Systematic Reviews in Pharmacy.
5. Miller, R. S., & Mars, D. (2020). Effectiveness of a diabetes education intervention in a faith-based organization utilizing the Aade7. ADCES in Practice, 8(1), 10–14. https://doi.org/10.1177/2633559x20887746
6. Onyishi, C. N., Ilechukwu, L. C., Victor-Aigbodion, V., & Eseadi, C. (2021). Impact of spiritual beliefs and faith-based interventions on diabetes management. World journal of diabetes, 12(5), 630–641. https://doi.org/10.4239/wjd.v12.i5.630
7. Pascoe, M. C., de Manincor, M., Tseberja, J., Hallgren, M., Baldwin, P. A., & Parker, A. G. (2021). Psychobiological mechanisms underlying the mood benefits of meditation: A narrative review. Comprehensive psychoneuroendocrinology, 6, 100037. https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2021.100037
8. Raveendran, A. V., Deshpandae, A., & Joshi, S. R. (2018). Therapeutic Role of Yoga in Type 2 Diabetes. Endocrinology and metabolism (Seoul, Korea), 33(3), 307–317. https://doi.org/10.3803/EnM.2018.33.3.307
9. Baylor College of Medicine. Resilience and diabetes behavioral research lab. (n.d.). https://www.bcm.edu/research/faculty-labs/resilience-and-diabetes-behavioral-research-lab

மேற்கோள்கள்

உணர்ச்சிபூர்வமான நல்வாழ்வு

10. Singh, V. P., & Khandelwal, B. (2020). Effect of Yoga and Exercise on Glycemic Control and Psychosocial Parameters in Type 2 Diabetes Mellitus: A Randomized Controlled Study. International journal of yoga, 13(2), 144–151. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_45_19
11. Sinha, S. S., Jain, A. K., Tyagi, S., Gupta, S. K., & Mahajan, A. S. (2018). Effect of 6 Months of Meditation on Blood Sugar, Glycosylated Hemoglobin, and Insulin Levels in Patients of Coronary Artery Disease. International journal of yoga, 11(2), 122–128. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_30_17
12. Sridhar, G. R. (2012). Diabetes, religion and spirituality. International Journal of Diabetes in Developing Countries, 33(1), 5–7. https://doi.org/10.1007/s13410-012-0097-8
13. Whitney, E., Kindred, E., Pratt, A., O'Neal, Y., Harrison, R. C. P., & Peek, M. E. (2017). Culturally Tailoring a Patient Empowerment and Diabetes Education Curriculum for the African American Church. The Diabetes educator, 43(5), 441–448. https://doi.org/10.1177/0145721717725280

மேற்கோள்கள்

ஏனையவை

1. American College of Sports Medicine (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. Medicine and science in sports and exercise, 41(3), 687–708. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181915670
2. American Dietetic Association, Dietitians of Canada, American College of Sports Medicine, Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. Medicine and science in sports and exercise, 41(3), 709–731. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31890eb86
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2022, December 30). Diabetes symptoms. Retrieved February 24, 2023, from https://www.cdc.gov/diabetes/basics/symptoms.html
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2022, March 11). What is type 1 diabetes? Retrieved February 24, 2023, from https://www.cdc.gov/diabetes/basics/what-is-type-1-diabetes.html
5. Continuous glucose monitor pricing and coverage. Quest Health Solutions. (2021, September 23). Retrieved February 24, 2023, from https://questhealthsolutions.com/blog/continuous-glucose-monitors/continuous-glucose-monitor-pricing-and-coverage/
6. Cryer P. E. (2010). Hypoglycemia in type 1 diabetes mellitus. Endocrinology and metabolism clinics of North America, 39(3), 641–654. https://doi.org/10.1016/j.ecl.2010.05.003
7. Franz, M. J., Boucher, J. L., Rutten-Ramos, S., & VanWormer, J. J. (2015). Lifestyle weight-loss intervention outcomes in overweight and obese adults with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 115(9), 1447–1463. https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.02.031
8. Bourley, G.-J. (2022, October 14). Differences between type 1 and type 2 diabetes. Diabetes UK. Retrieved February 24, 2023, from https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/differences-between-type-1-and-type-2-diabetes
9. Hypoglycemia (low blood glucose). National University Hospital. (2023, February 6). Retrieved February 24, 2023, from https://www.nuh.com.sg/our-services/Specialties/Medicine/Endocrinology/Pages/Hypoglycemia-(low-blood-glucose).aspx

மேற்கோள்கள்

ஏனையவை

10. Liu, N. F., Brown, A. S., Folias, A. E., Younge, M. F., Guzman, S. J., Close, K. L., & Wood, R. (2017). Stigma in People With Type 1 or Type 2 Diabetes. Clinical diabetes : a publication of the American Diabetes Association, 35(1), 27–34. https://doi.org/10.2337/cd16-0020
11. Living with diabetes. Diabetes Australia. (2022, November 30). Retrieved February 24, 2023, from https://www.diabetesaustralia.com.au/Living-with-Diabetes/
12. Losing weight when you have diabetes. HealthHub. (2022, November 15). Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthhub.sg/live-healthy/1327/losing-weight-with-diabetes
13. Low blood sugar (hypoglycemia): Symptoms, causes, and treatment. JDRF. (2022, October 20). Retrieved February 24, 2023, from https://www.jdrf.org/t1d-resources/about/symptoms/blood-sugar/low/
14. MOH clinical practice guidelines on diabetes mellitus. Ministry of Health. (2014). Retrieved February 24, 2023, from https://www.moh.gov.sg/hpp/doctors/guidelines/GuidelineDetails/cpgmed_diabetes_mellitus
15. MSF family service centres directories. Ministry of Social and Family Development. (n.d.). Retrieved February 24, 2023, from https://www.msf.gov.sg/our-services/directories
16. National population health survey 2020. (2020). Retrieved February 24, 2023, from https://www.moh.gov.sg/docs/librariesprovider5/default-document-library/nphs-2020-survey-report.pdf
17. Osborn, C. O. K. (2022, July 1). What are the differences between type 1 and type 2 diabetes? Healthline. Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthline.com/health/difference-between-type-1-and-type-2-diabetes
18. Schabert, J., Browne, J. L., Mosely, K., & Speight, J. (2013). Social stigma in diabetes : a framework to understand a growing problem for an increasing epidemic. The patient, 6(1), 1–10. https://doi.org/10.1007/s40271-012-0001-0
19. Schwaab, B., Kafsack, F., Markmann, E., & Schütt, M. (2020). Effects of aerobic and anaerobic exercise on glucose tolerance in patients with coronary heart disease and type 2 diabetes mellitus. Cardiovascular endocrinology & metabolism, 9(1), 3–8. https://doi.org/10.1097/XCE.0000000000000188
20. Singapore General Hospital. Obesity centre. (2022, October 30). Retrieved February 24, 2023, from https://www.sgh.com.sg/patient-care/specialties-services/Obesity-Centre

மேற்கோள்கள்

ஏனையவை

21. Swain, D. P., Abernathy, K. S., Smith, C. S., Lee, S. J., & Bunn, S. A. (1994). Target heart rates for the development of cardiorespiratory fitness. Medicine and science in sports and exercise, 26(1), 112–116. https://doi.org/10.1249/00005768-199401000-00019
22. Sapolsky, R. M. (2017). *Behave: The biology of humans at our best and worst*. Penguin Books.
23. Swift, D. L., McGee, J. E., Earnest, C. P., Carlisle, E., Nygard, M., & Johannsen, N. M. (2018). The Effects of Exercise and Physical Activity on Weight Loss and Maintenance. Progress in cardiovascular diseases, 61(2), 206–213. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2018.07.014
24. Turner, G., Quigg, S., Davoren, P., Basile, R., McAuley, S. A., & Coombes, J. S. (2019). Resources to guide exercise specialists managing adults with diabetes. Sports Medicine - Open, 5(1). https://doi.org/10.1186/s40798-019-0192-1
25. Type 1 diabetes: Causes, symptoms, complications & treatment. Cleveland Clinic. (2022, March 9). Retrieved February 24, 2023, from https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21500-type-1-diabetes
26. U.S. Department of Health and Human Services. (2017). Type 2 diabetes. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Retrieved February 24, 2023, from https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/type-2-diabetes
27. War on diabetes. SingHealth. (2022, April 7). Retrieved February 24, 2023, from https://www.singhealth.com.sg/rhs/keep-well/War-on-Diabetes
28. WebMD. (2022, August 25). Common brands and various types of insulin for diabetics. Retrieved February 24, 2023, from https://www.webmd.com/diabetes/diabetes-types-insulin
29. Weight, BMI and health problems. HealthHub. (2022, November 15). Retrieved February 24, 2023, from https://www.healthhub.sg/live-healthy/179/weight_putting_me_at_risk_of_health_problems
30. Young-Hyman, D., de Groot, M., Hill-Briggs, F., Gonzalez, J. S., Hood, K., & Peyrot, M. (2016). Psychosocial Care for People With Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes care, 39(12), 2126–2140. https://doi.org/10.2337/dc16-2053