

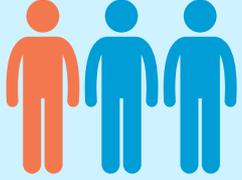
நீரிழிவு நோய் என்பது என்ன?

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

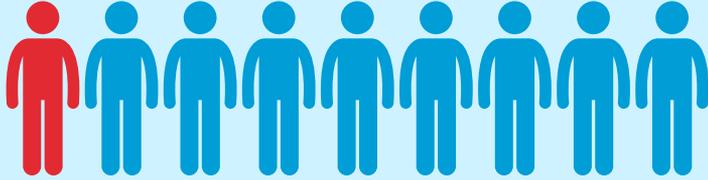
நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை என்பது என்ன?

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

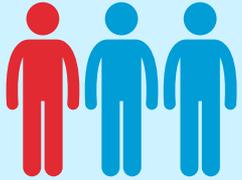
நீரிழிவு நோய் சிங்கப்பூரில் பரவலாகக் காணப்படும் கடுமையான நோயாகும்!



மூன்றில் ஒரு சிங்கப்பூரர் நீரிழிவு நோய் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை எதிர்நோக்குகிறார்



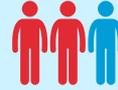
ஒன்பதில் ஒரு சிங்கப்பூரருக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது



நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களில் மூன்றில் ஒருவருக்கு அந்நோய் தனக்கு இருப்பது தெரியாது



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



சிறுநீரகம் செயலிழந்துவிட்டதாகப் புதிதாகக் கண்டறியப்படுவோரில் மூன்றில் இருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது



நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களில் மூன்றில் ஒருவருக்குக் கண் நோய் இருக்கிறது



ஒவ்வொரு நாளும், நீரிழிவு நோயுள்ள சுமார் 4 பேருக்கு உறுப்புகள் வெட்டப்படுகின்றன

நீரிழிவு நோயால் உங்கள் உடலில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்

உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு

உயர் இரத்த அழுத்தம்

உயர் இரத்தக் கொழுப்பு

இரத்த நாளச் சிதைவு



மூளை

கண்கள்

பற்கள்

இதயம்

சிறுநீரகங்கள்

பாதங்கள்



பக்கவாதம்



பார்வை இழப்பு



பல் சொத்தை,
ஈறு நோய்



மாரடைப்பு



சிறுநீரகச்
செயலிழப்பு



உறுப்பு
வெட்டப்படுதல்

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



நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக அறியப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினர்(கள்)



கர்ப்ப காலத்தின்போது நீரிழிவு நோய்



40 வயது மற்றும் அதற்கு மேலான வயது



உடல் எடைக் குறியீடு (பிஎம்ஐ) 23 அல்லது அதைவிட அதிகம்



உடற்பயிற்சியில்லாத (சோம்பலான) வாழ்க்கைமுறை



ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கங்கள்

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



பச்சரிசி



நூடல்ஸ்



பரோட்டா



வெள்ளை ரொட்டி

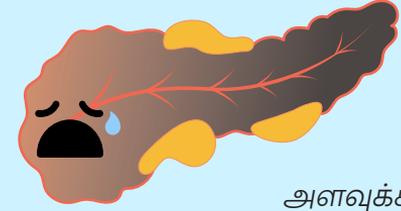


குவே பலகாரம்



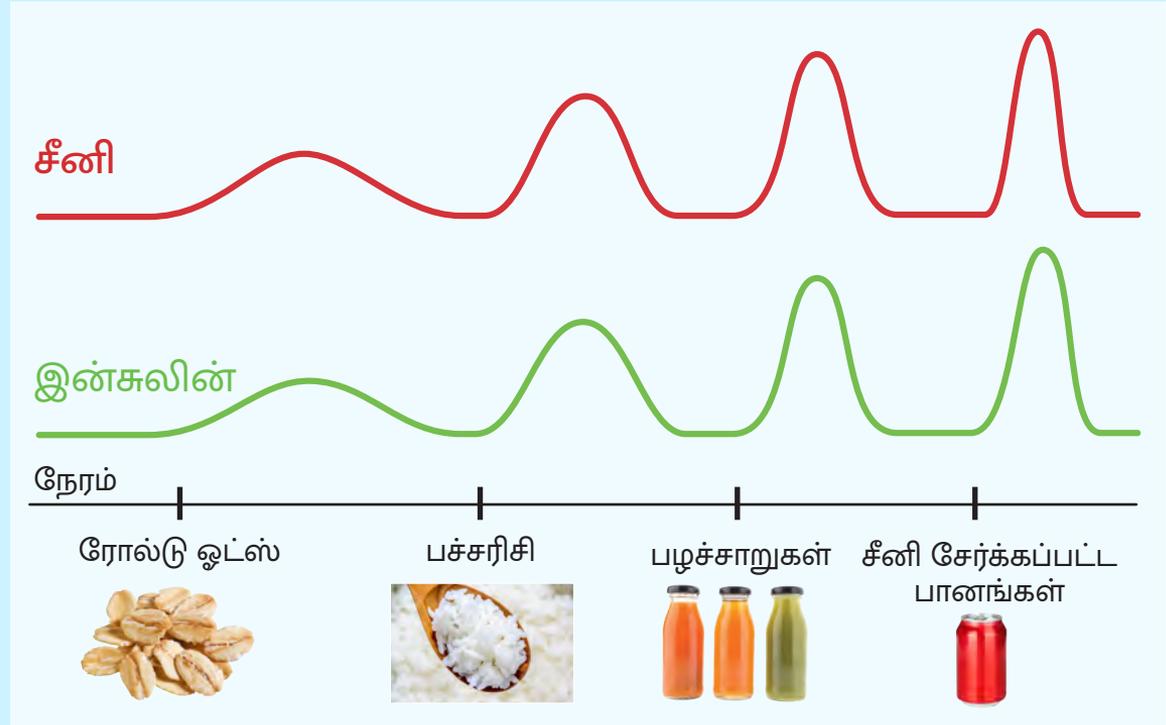
பழச்சாறுகள் மற்றும் சீனி சேர்க்கப்பட்ட பானங்கள்

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



அளவுக்கதிகமாக உழைக்கும் கணையம்

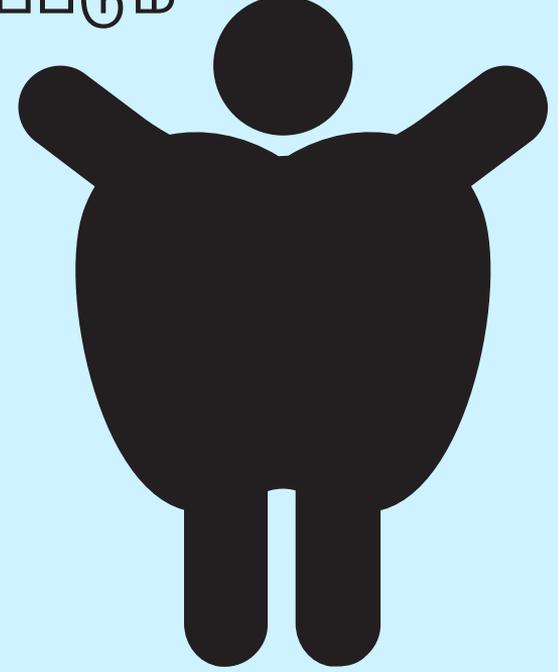
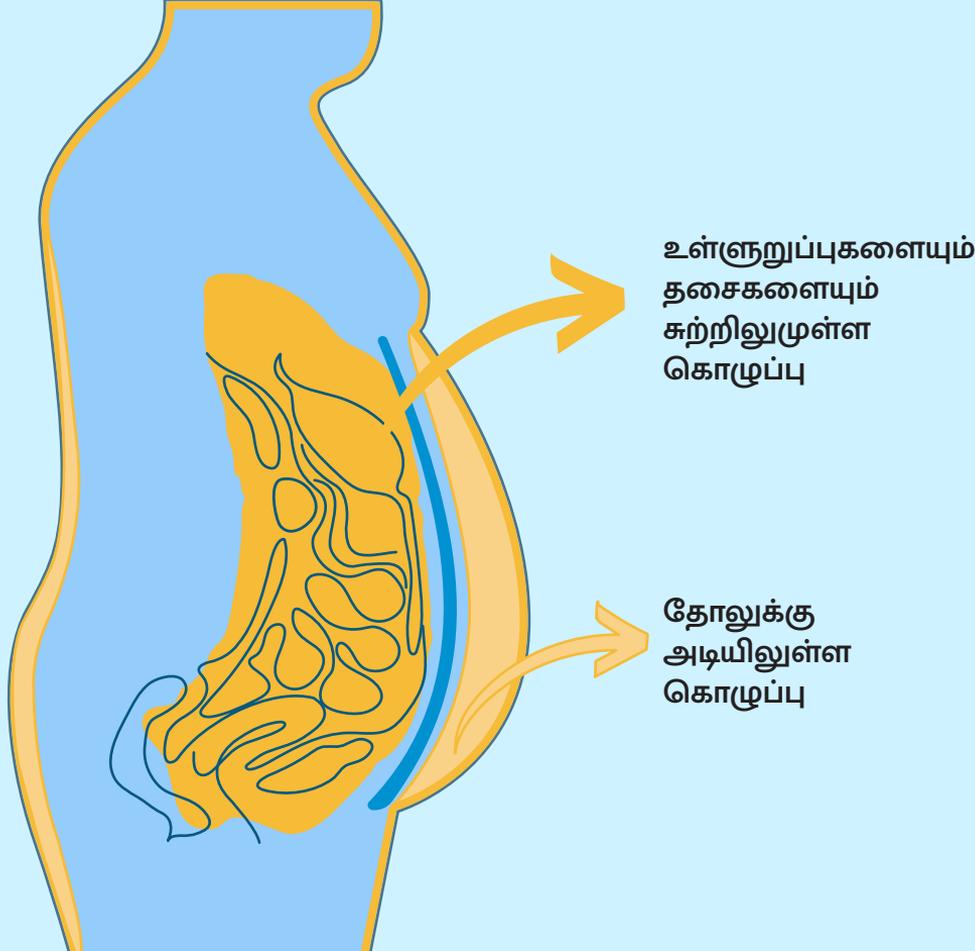
சீனியையும் சீரமைத்த மாவுச்சத்தையும் அடிக்கடி உட்கொள்ளும்போது மன உளைச்சலும் சோர்வும் ஏற்படுவதோடு, அளவுக்கதிகமாக உழைக்கும் உங்கள் கணையமும் முடிவில் சேதமடையும்



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

மிகையான (பயன்படுத்தப்படாத) சர்க்கரை உங்கள் உடலில் கொழுப்பாகச் சேமிக்கப்படும்

இந்தக் கொழுப்பு எங்கே இருக்கிறது?



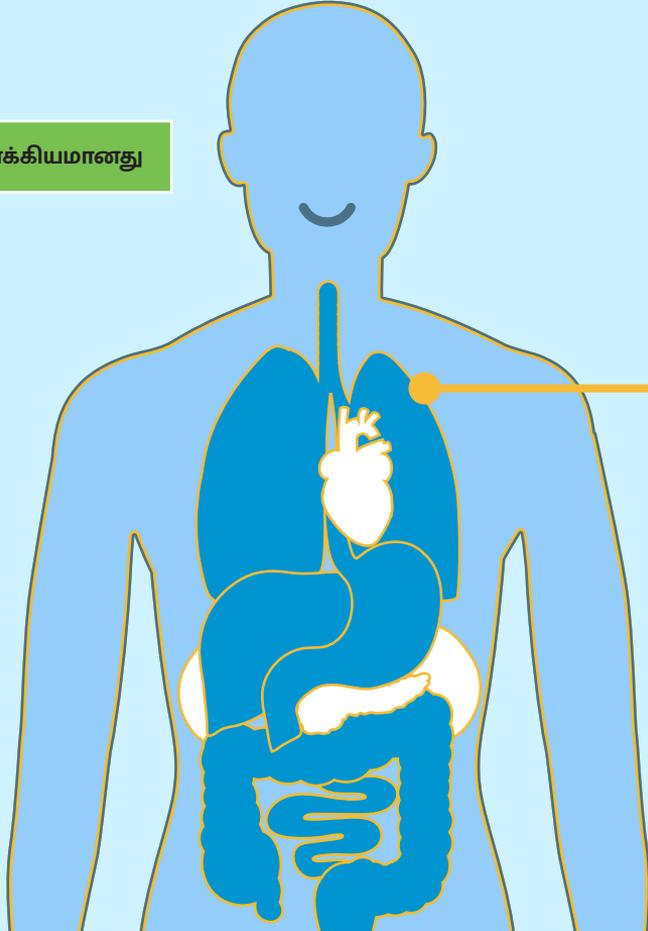
ஆப்பிள் வடிவிலான உடல்

**உடலில் கொழுப்பு மிகையாக
இருப்பதால் நேரும் விளைவுகள்**

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

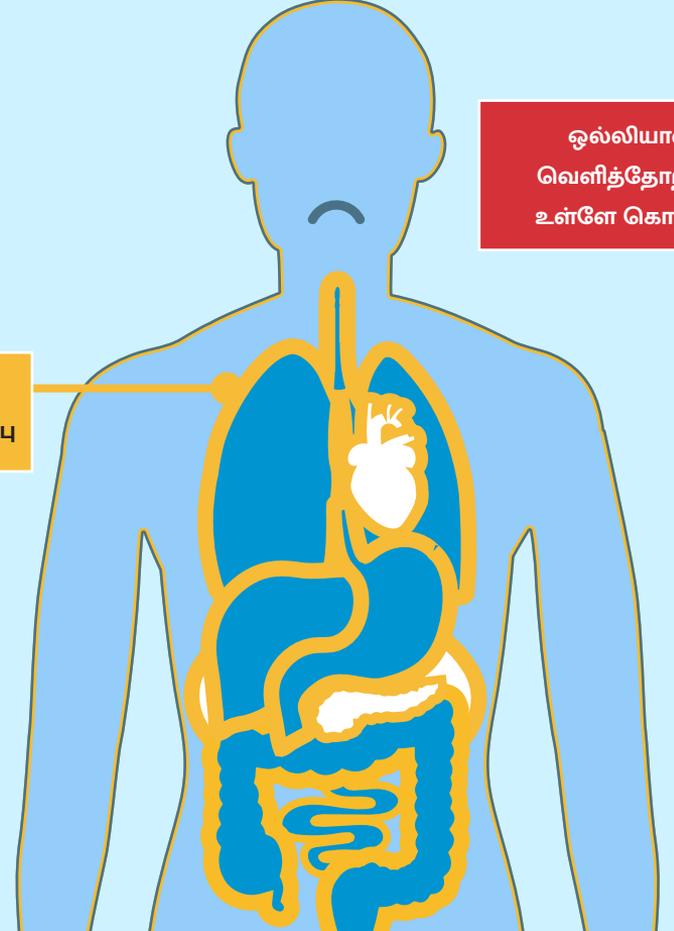
நீங்கள் ஒல்லியாகத் தோற்றமளித்தாலும் உங்கள் உடலில் மிகையான கொழுப்பு இருக்கக்கூடும்

ஆரோக்கியமானது



உள்ளுறுப்புகளைச் சுற்றிலுமுள்ள கொழுப்பு

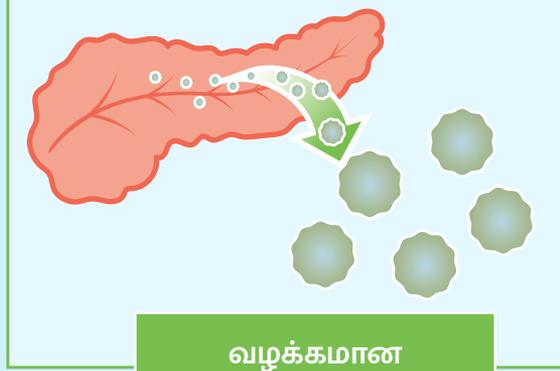
ஒல்லியான வெளித்தோற்றம், உள்ளே கொழுப்பு



மிகையான உள்கொழுப்பால் பாதிப்பு நேரும்



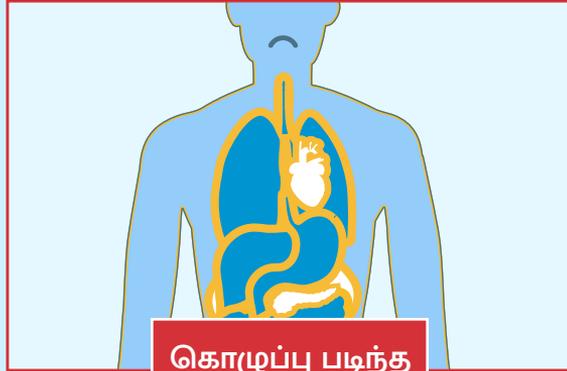
ஆரோக்கியமான
உள்ளுறுப்புகள்



வழக்கமான
இன்சலின் அளவு



வழக்கமான
இரத்தச்
சர்க்கரை அளவு



கொழுப்பு படிந்த
உள்ளுறுப்புகள்



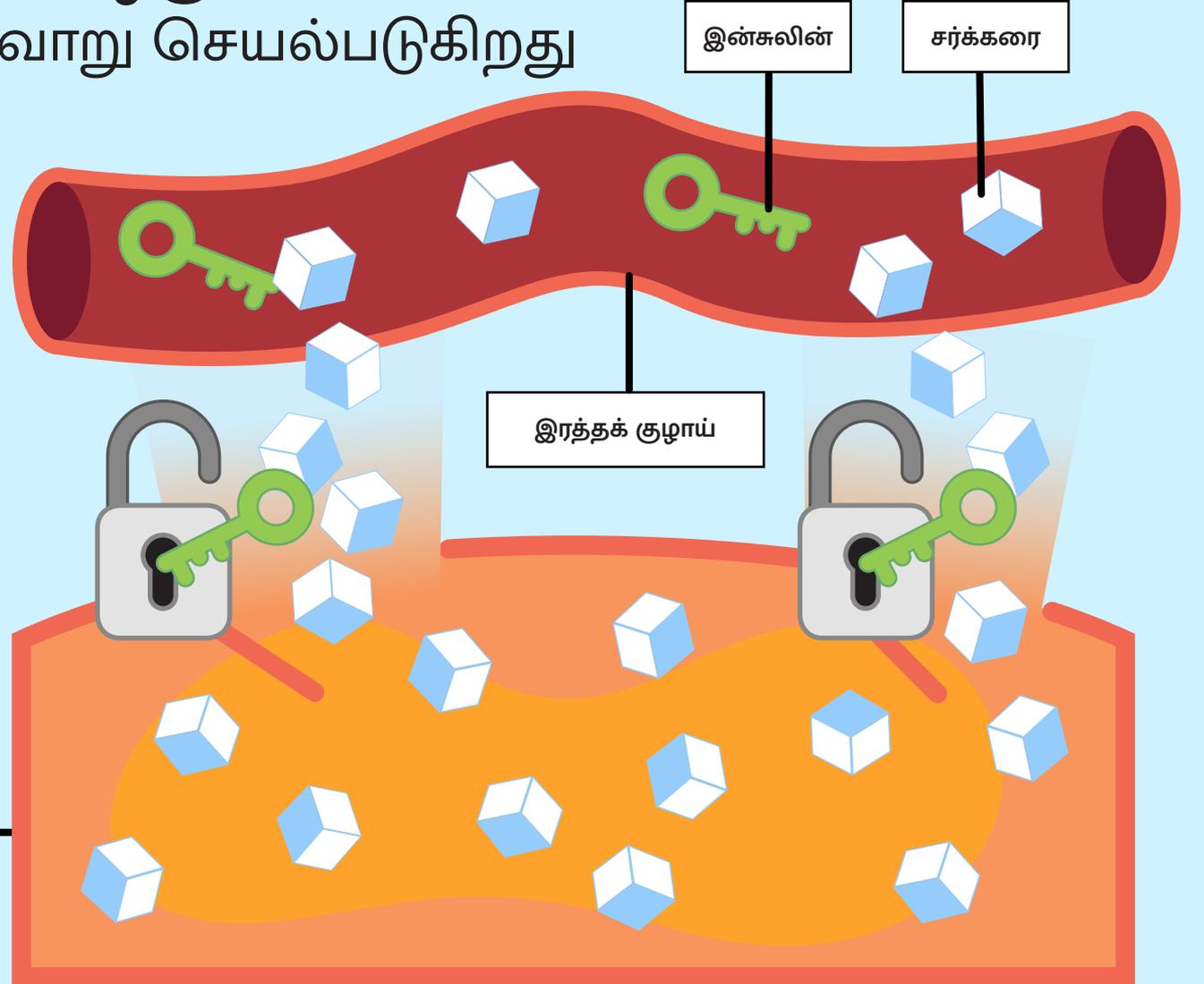
கணையம்
இன்சலினைக்
குறைவாக உற்பத்தி
செய்கிறது



இரத்தத்தில்
சர்க்கரையின் அளவு
அதிகரித்தல்

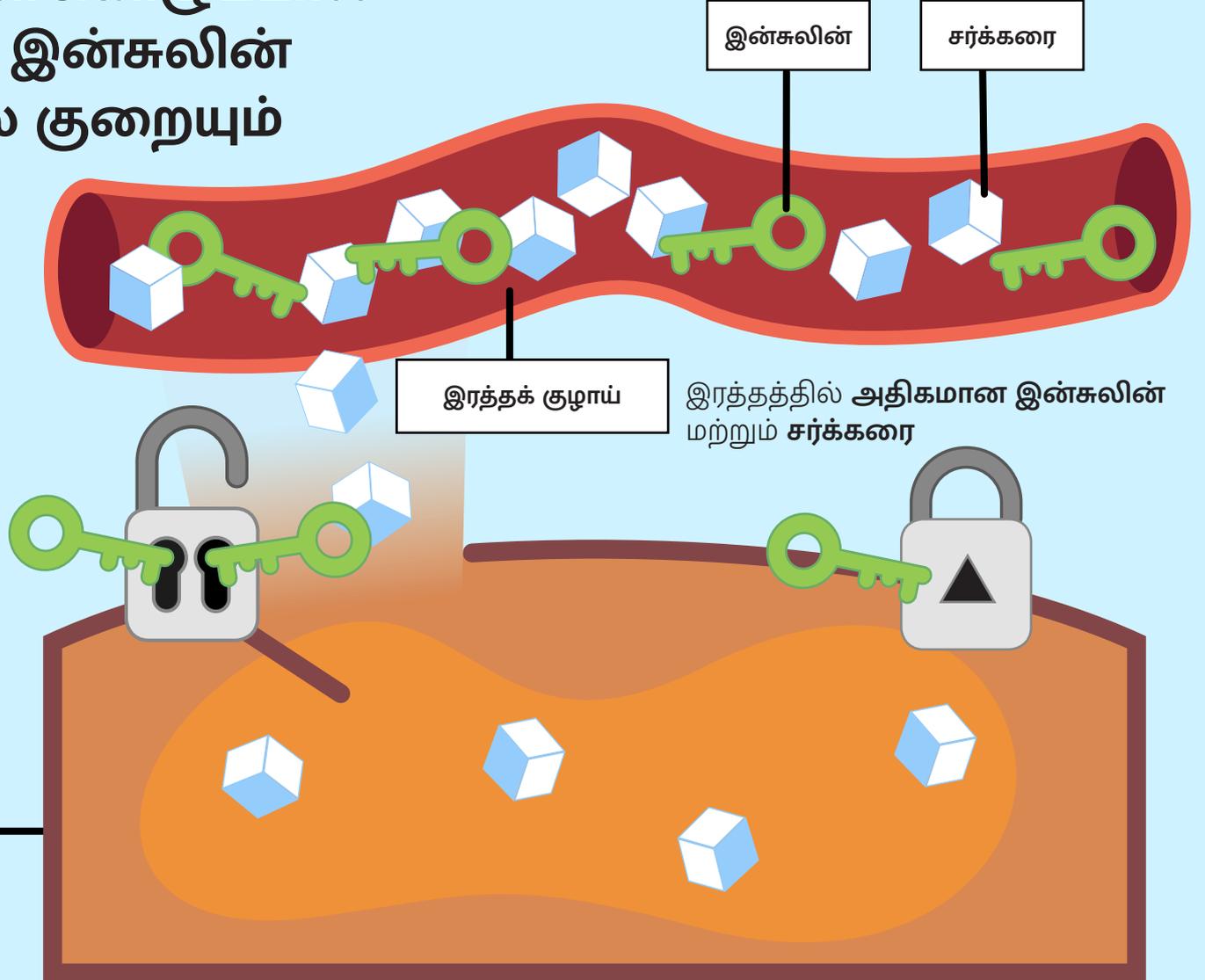
ஆரோக்கியமான ஒருவரின் உடலில் இன்சலின் எவ்வாறு செயல்படுகிறது

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

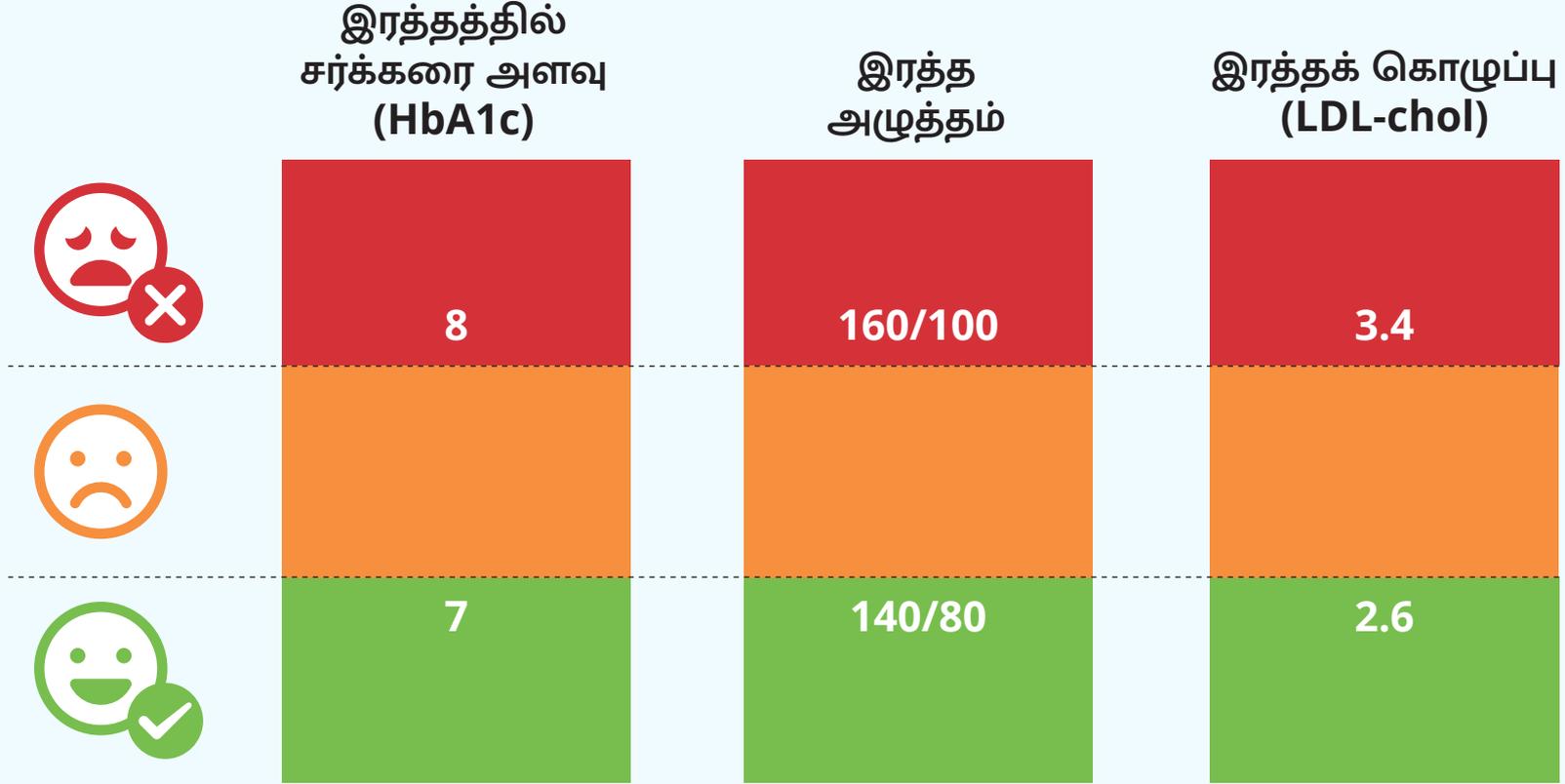


மிகையான உள்கொழுப்பால் அணுக்களின் இன்சலின் உணர்வாற்றல் குறையும்

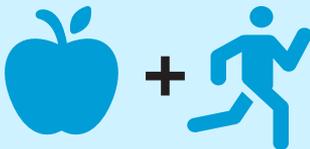
உடல் அணுக்களால்
இன்சலினை சரிவர
உணர முடியாது.
இதனால் கணையம்
அதே வேலையைச்
செய்வதற்கு
இன்சலினை
அதிகமாக உற்பத்தி
செய்யவேண்டும்



நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலையையும் வகை 2 நீரிழிவு நோயையும் நன்கு கையாளுங்கள்

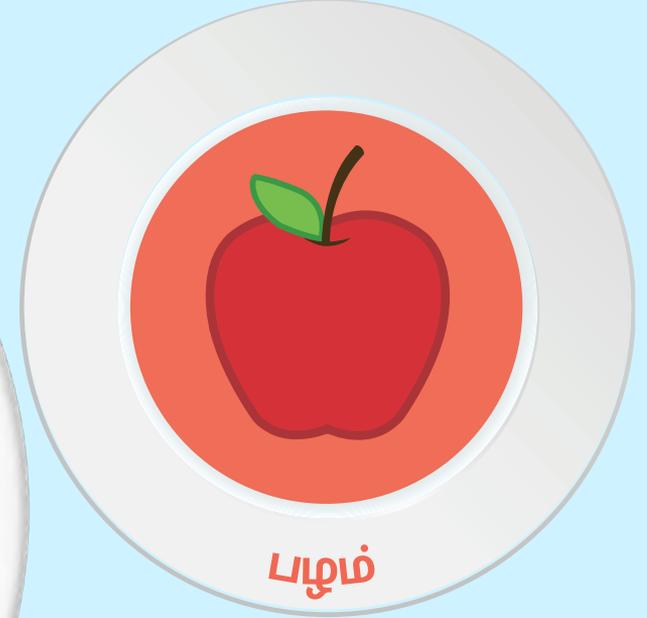


உங்களுக்கான இலக்குகள் மாறுபடக்கூடும் என்பதால் உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவிடம் அதுபற்றி பேசுங்கள்



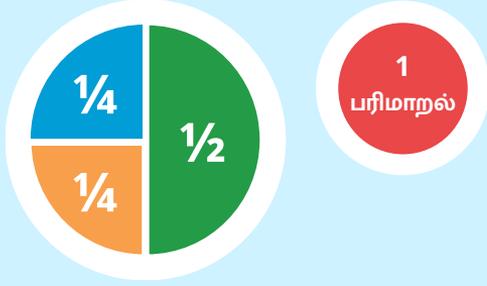
ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களும் முறையான உடலியல் நடவடிக்கைகளும் உடற்பயிற்சியும் நீங்கள் குறிவைக்கும் இரத்தச் சர்க்கரை, இரத்த அழுத்தம், இரத்தக்கொழுப்பு அளவுகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.

எனது ஆரோக்கியத் உணவுத்தட்டு



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

எனது ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு



1/4 தட்டு | முழுதானியங்கள்

எ.கா. பழுப்பரிசி, பலதானிய ரொட்டி, ரோல்டு ஓட்ஸ்

1/4 தட்டு | மாமிசம், தவ்வு, மற்றவை

எ.கா. கோழி மார்புப்பகுதி, மீன், தவ்வு, பருப்பு வகைகள், கொழுப்பு குறைவான மாமிசம்

1/2 தட்டு | காய்கறிகள்

எ.கா. கீரை வகைகள், கத்தரிக்காய், காளான்

1 serving | பழம்

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

உங்கள் உணவை 1 பரிமாறல் பழத்துடன் நிறைவு செய்யுங்கள்

எனது ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு: சீன உணவு



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

எனது ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு: மலாய் உணவு



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

எனது ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு: இந்திய உணவு



எனது ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு: மேற்கத்திய உணவு



தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சறுசறுப்பாக இருங்கள்

உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வழக்கப்படுத்திக்கொள்வதால் நீங்கள் பல வழிகளில் நன்மை அடைவீர்கள்



உற்பத்தித்திறன் மேம்படும்

கவனிப்பாற்றல்,
நினைவாற்றல்,
படைப்பாற்றல் கூடும்



ஒட்டுமொத்த மனநிலை மேம்படும்

மன உளைச்சல்
குறைந்து, மனநலன்
மேம்படும்



சுகாதார நன்மைகள் அதிகரிக்கும்

பெருங்குடல்
புற்றுநோய், இதய
நோய்கள், நீரிழிவு நோய்,
உயர் இரத்த அழுத்தம்
ஆகியன ஏற்படும்
அபாயம் குறையும்



உடலுறுதி அதிகரிக்கும்

உடல் வலுவும் சக்தியும்
மேம்படும்

சுருக்கமாக

1/2 வழக்கமான
மாவுச்சத்து அளவு
(எ.கா. சோறு)

2x காய்கறிகள்

3x ஒவ்வொரு
வாரத்திற்கும்
உடற்பயிற்சி
(குறைந்தது 150
நிமிடங்கள்)



எனது ஆரோக்கியத் உணவுத்தட்டை நோக்கி நான் எடுத்துவைக்கும் முதல் சிறு அடி



பக் சோர் மீ



காய்கறிகளை அதிகமாகச்
சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்



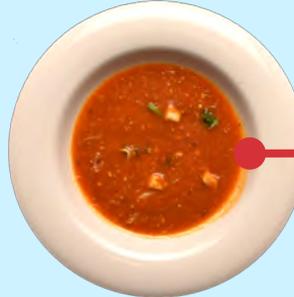
நாசி பிரியாணி



சோறு அல்லது நூடல்ஸ்
குறைவாக உண்ணுங்கள்



மீ ரெபுஸ்



குழம்பைக் குறைவாக
உண்ணுங்கள் அல்லது
குழம்பைச் சாப்பிடாமல்
வைத்துவிடுங்கள்

ஆரோக்கியமான பானங்களை நோக்கி நான் எடுத்துவைக்கும் முதல் சிறு அடி



காப்பி



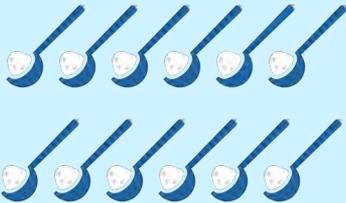
காப்பி சி சியூ டாய்



காப்பி ஒ கோசோங்



இனிப்பு பானங்கள்



1 டீன், 1 தண்ணீர்



தண்ணீர்

நாள்தோறும் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படுவதை நோக்கி நான் எடுத்துவைக்கும் முதல் சிறு அடி

உங்கள் நாள் முழுவதும் பின்வரும் நடவடிக்கைகளில் சிலவற்றைச் செய்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்



மின்தூக்கியில் செல்லாமல்
படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்



10 நிமிடங்களுக்குத் துரித நடை
செல்லுங்கள்



ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை
எழுந்து நடந்திடுங்கள்



தினமும் 10,000 காலடிகள்
எடுத்துவைப்புகள்



நீங்கள் இறங்கவேண்டிய பேருந்து
நிறுத்தத்திற்கு முந்திய நிறுத்தத்தில்
இறங்கி நடந்து செல்லுங்கள்



குடும்பத்தாரோடும் நண்பர்களோடும்
உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

பாரம்பரிய மற்றும் துணை மருத்துவம்

பாரம்பரிய மற்றும் துணை மருத்துவ சிகிச்சைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்



பாரம்பரிய சீன மருத்துவம் மற்றும் குத்துசி மருத்துவம்



ஆயுர்வேதம் போன்ற பாரம்பரிய மருந்துகள்



மூலிகை மருந்துகள் மற்றும் ஊட்ட மருந்துகள்

நான் பாரம்பரிய மற்றும் துணை மருத்துவ சிகிச்சைகள் பெற்றுவந்தால் என்ன செய்யவேண்டும்



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



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



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

பாரம்பரிய மற்றும் துணை மருத்துவம் நான் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை

பாரம்பரிய மற்றும் துணை மருத்துவம்

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

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

சிங்கப்பூரில் பாரம்பரிய சீன மருத்துவர்களுக்கு மட்டுமே உரிமம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது

பாரம்பரிய சீன மருத்துவர்களின் பட்டியல்
www.tcm.gov.sg

பராமரிப்பாளர்

எனக்குப் பராமரிப்பாளரின் மன உளைச்சல் ஏற்பட்டுள்ளதா?

பொதுவான அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்



பராமரிப்பு அளிப்பதில்
அர்த்தமில்லாதது போன்ற உணர்வு



பசியின்மை



தூக்கமின்மை



தீராத உடற்சோர்வு



நம்பிக்கையிழந்து, உதவிக்கு
யாருமில்லை என்று எண்ணுதல்



குடும்பத்தார், நண்பர்கள்
ஆகியோரைவிட்டு
விலகிச்செல்லுதல்

பராமரிப்பாளரின் மன உளைச்சலை நான் எப்படி சமாளிப்பது?

சுயப் பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்துங்கள்



போதுமான ஓய்வெடுங்கள்



உங்களுக்கு நீங்களே நம்பிக்கையளித்திடுங்கள்



உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகள் மற்றும் இதர பொழுதுபோக்குகள்



தியானம், யோகா, தைச்சி அல்லது சீகோங்

ஆதரவு நாடுங்கள்



ஆதரவான நண்பர்களிடமும் குடும்பத்தாரிடமும் பேசுங்கள்



ஆதரவுக் குழுக்களில் சேருங்கள்



இடைக்காலப் பராமரிப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்



நிபுணத்துவ உதவி நாடுங்கள்

எனது அன்புக்குரியவர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ என்னால் எவ்வாறு உதவ முடியும்?



ஒன்றாகச் சேர்ந்து ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைச் சமைத்து சாப்பிடுங்கள்



ஒன்றாக நடக்கச் செல்லுங்கள் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்



உங்கள் அன்புக்குரியவர் மருத்துவ ஆலோசனைகளுக்குச் செல்லும்போது உடன் செல்லுங்கள்



உங்கள் அன்புக்குரியவர் சொந்தமாக சொந்தமாகத் தன் வேலைகளைச் செய்ய முயலும்போது பாராட்டுங்கள்



பலதரப்பட்ட நடவடிக்கைகள் கொண்ட சமூக நிகழ்வுகளுக்குத் திட்டமிடுங்கள்



ஆரோக்கிய உணவுடன் நம்பிக்கையளிக்கும் நிகழ்வுகளில் ஈடுபட முற்படுங்கள்