

**கண் காணிப்பு**



# உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதிக்க பல்வேறு வழிகள்

வீட்டில் குளுகோமீட்டர் பயன்படுத்தி  
பரிசோதிக்கலாம்

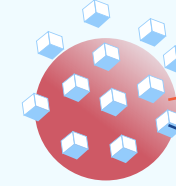
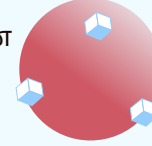


இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு என்பது என்ன?

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

மருந்தகத்தில் செய்யப்படும்  
பரிசோதனை

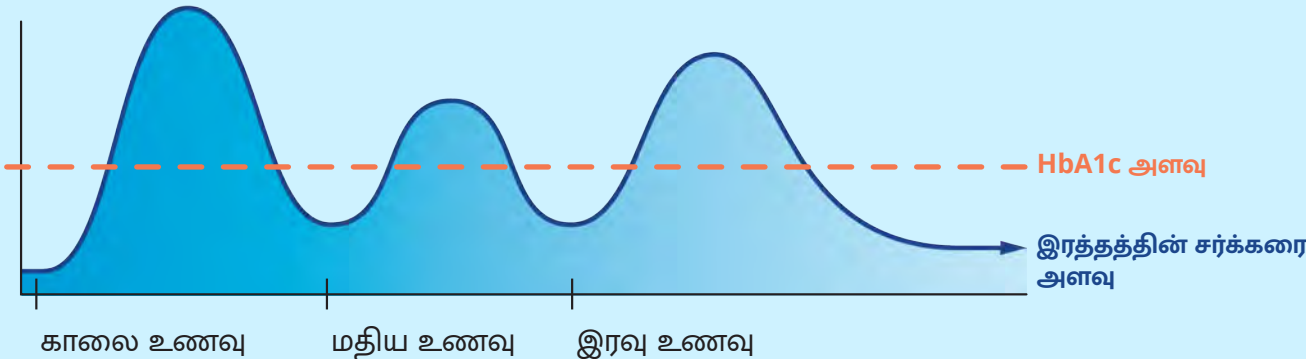
வழக்கமான  
HbA1c



உயர் HbA1c  
சிவப்பு இரத்த  
அணு  
சர்க்கரை

HbA1c என்பது என்ன?  
(Glycosylated haemoglobin)

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






# உங்கள் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதிக்க பல்வேறு வழிமுறைகள்

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

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

# உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சாப்பாட்டுக்கு முன்பும் பின்பும் கண்காணித்தீடுங்கள்

	இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு	சாப்பாட்டுக்கு முன்	சாப்பிட்டு 2 மணிநேரத்திற்குப் பிறகு
	<b>வெகு அதிகம்</b> இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு மிகையாகும் அபாயம்	<b>&gt; 7.0</b> mmol/L	<b>&gt; 10.0</b> mmol/L
	<b>ஆரோக்கியமான அளவு</b>	<b>4.0 to 7.0</b> mmol/L	<b>4.0 to 10.0</b> mmol/L
	<b>வெகு குறைவு</b> இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு குறைவாகும் அபாயம்	<b>&lt; 4.0</b> mmol/L	<b>&lt; 4.0</b> mmol/L

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

# உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை எப்போது பரிசோதிக்கவேண்டும்



உணவுவேளைக்கு முன்பாக அல்லது 2 மணிநேரத்திற்குப் பிறகு



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






உடற்பயிற்சிக்கு முன்னர் அல்லது பின்னர்



உங்களுக்கு உடல்நலமில்லாமல், சரியாகச் சாப்பிடாமல் இருக்கும்போது

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை உணவுவேளைக்கு முன்பும் பின்பும் பரிசோதித்தீடுங்கள்

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

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

# உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கண்காணித்தீடுங்கள்



தேதி	கிழமை	காலை உணவு				மதிய உணவு				இரவு உணவு				மற்றவை				குறிப்புகள்	
		முன்னர்		2 மணிநேரத்திற்குப் பின்னர்		முன்னர்		2 மணிநேரத்திற்குப் பின்னர்		முன்னர்		2 மணிநேரத்திற்குப் பின்னர்		முன்னர்		2 மணிநேரத்திற்குப் பின்னர்			
		நேரம்	(mmol/L)	நேரம்	(mmol/L)	நேரம்	(mmol/L)	நேரம்	(mmol/L)	நேரம்	(mmol/L)	நேரம்	(mmol/L)	நேரம்	(mmol/L)	நேரம்	(mmol/L)		



# இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு குறைவின் (4mmol/L அளவுக்கும் குறைவான இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு) பொதுவான அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்



பசி



கைகளில் நடுக்கம்



வழக்கத்திற்கு மாறாக வேகமான இதயத்துடிப்பு



உடற்சோர்வு



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



தலை கிறுகிறுப்பு அல்லது தலைவலி



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



மயக்கம்

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

1



**பாதி குவளை அளவு**  
இனிப்பான பானம்  
பருகுங்கள்

**அல்லது**



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



படிநிலைகள் 1, 2  
ஆகியவற்றை ஒரு முலை  
மட்டும் மீண்டும்  
வசய்யுங்கள்.



இரண்டாவது முயற்சிக்குப்  
பிறகும் அறிகுறிகள்  
நீடித்தால், மருத்துவ  
ஆலோசனையை  
நாடுங்கள் (உங்கள் அவசர  
உதவி தேவைப்படும்போது  
உங்கள் மருத்துவரைப்  
பார்க்க முடியாவிட்டால்,  
அவசர சிகிச்சைப்  
பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்)

2



**15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு**  
இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப்  
பரிசோதனை செய்யுங்கள்



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



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

3

**இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு**  
மறுபடியும் சரிவதைத் தடுத்திட,  
**நொறுக்குத்தீனி சாப்பிடுங்கள்**  
(எ.கா. ரொட்டி, பிஸ்கட்) அல்லது  
அடுத்த வேளை உணவை  
முன்கூட்டியே சாப்பிடுங்கள்



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



# நான் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு குறைவைத் (குறைவான இரத்தச் சர்க்கரை) தடுப்பது எப்படி

என்ன செய்யவேண்டும்



ஓய்வில்லாமல் பரபரப்பாக இருந்தாலும் உணவு வேளைகளில் தவறாமல் சாப்பிடுங்கள்



வெளியில் செல்லும் போதெல்லாம் கையோடு சில இனிப்பான மிட்டாய்களை எடுத்துச் செல்லுங்கள்



உற்பயிற்சி செய்வதற்கு அல்லது கடுமையான நடவடிக்கையில் ஈடுபடுவதற்கு முன்பாக மாவச்சத்து கொண்ட உணவுகளைக் கூடுதலாகச் சாப்பிடுங்கள்



இரத்தப் பரிசோதனைக்குமுன் காலையில் நீரிழிவு மருந்து சாப்பிடாதீர்கள் அல்லது இன்கலின் ஊசி போட்டுக்கொள்ளாதீர்கள்



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



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

# இரத்தத்தின் சர்க்கரை மிகைநிலையின் (உயர் இரத்தச் சர்க்கரை) பொதுவான அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்



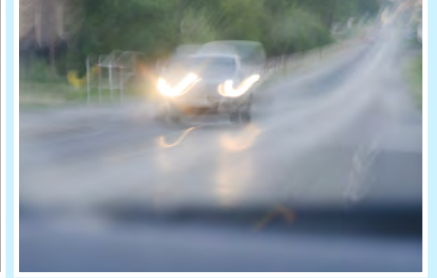
அதிக தாகம்



அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்



அதிக பசி



மங்கலான கண்பார்வை



தலைவலி



எடை இழப்பு



மெல்ல ஆறும்  
வெட்டுக்காயங்கள்



இரத்தச் சர்க்கரை  
15mmol/L அளவைவிட  
அதிகம்

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

1



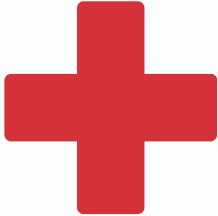
உங்கள் **இரத்தச் சர்க்கரை அளவை** அடிக்கடி பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

2



நிறைய **தண்ணீர்** குடியுங்கள்

3



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

# சிக்கல்களைக் கண்டுபிடிக்கவும் தடுக்கவும் வழக்கமான பரிசோதனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்

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

## உத்தேச சிக்கல்கள்



சிறுநீரகம் செயலிழப்பு



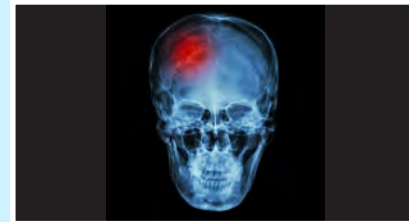
கண்பார்வை இழப்பு



உறுப்பு நீக்கம்



மாரடைப்பு



பக்கவாதம்

பரிசோதனைகளின் கால இடைவெளி உங்கள் உடல்நிலையைப் பொறுத்து மாறுபடும்



**சிகிச்சை**



# மருந்துகள் வெவ்வேறு உடற்பாகங்களுக்கு வெவ்வேறு வழிகளில் செயல்படும்

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

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

**கல்லீரல் மற்றும் கணையம்**  
எ.கா. லினகிளிப்டின், சிடகிளிப்டின்

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

**சிறுநீரகங்கள்**

எ.கா. டபகிளிஃப்லொசின்,  
எம்பாகிளிஃப்லொசின்

- சிறுநீரகங்கள் மறுபடியும் சர்க்கரையை உள்வாங்குவதைத் தடுக்கும்

**குடல்**

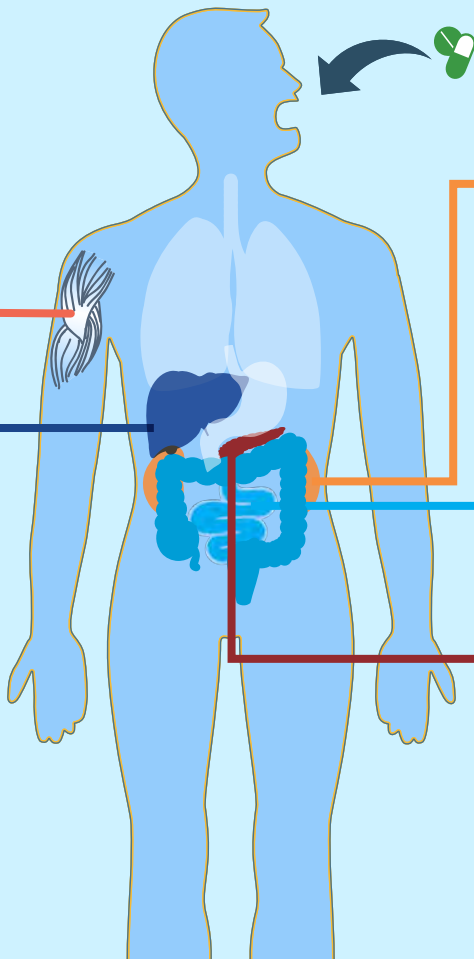
எ.கா. அகர்பொஸ்

- மாவுச்சத்தின் செரிமானத்தையும் குடலிலிருந்து சர்க்கரை உள்வாங்கப்படுவதையும் மெதுவாக்கும்

**கணையம்**

எ.கா. கிளிபிசைட், டொல்புடமைட்,  
கிளிக்லசைட்

- கணையம் கூடுதல் இன்சலின் உற்பத்தி செய்ய உதவும்



# மருத்துவர் எழுதிக்கொடுத்தபடி மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்



உங்களது மருந்துகளைச் சரியான நேரங்களில் தவறாமல் உட்கொள்ளுங்கள்



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



இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு ஏற்படுவதைத் தடுக்க வழக்கமான நேரங்களில் உணவு உண்ணுங்கள்



மருந்துடன் மதுபானம் குடிப்பதைத் தவிர்த்துங்கள்



பின்வரும் நிலைகள் ஏற்பட்டால் உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்:



- ஏதேனும் ஊடுருவல் படமெடுப்பு (எ.கா. எக்ஸ்-ரே) அல்லது சிகிச்சை செய்வதற்கு முன்பாக **மெட்ஃபோர்மின் உட்கொள்ளுதல்**
- மருந்து உட்கொள்வதற்கு முன்பாகக் **கர்ப்பமாக இருத்தல் அல்லது கர்ப்பமடையத் திட்டமிடுதல்**



- இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் அறிகுறிகள் தொடர்ந்து காணப்படுதல்



# மருந்து உட்கொள்ளும் முறை

## மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல்



உங்களது மருந்துகளைச் சரியான நேரங்களில் தவறாமல் உட்கொள்ளுங்கள்



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



இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு ஏற்படுவதைத் தடுக்க வழக்கமான நேரங்களில் உணவு உண்ணுங்கள்



மருந்து உட்கொள்ளும் காலங்களில் மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்



பின்வரும் நிலைகளை உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்:

தெரியப்படுத்துங்கள்:

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

உட்கொள்ளுதல்

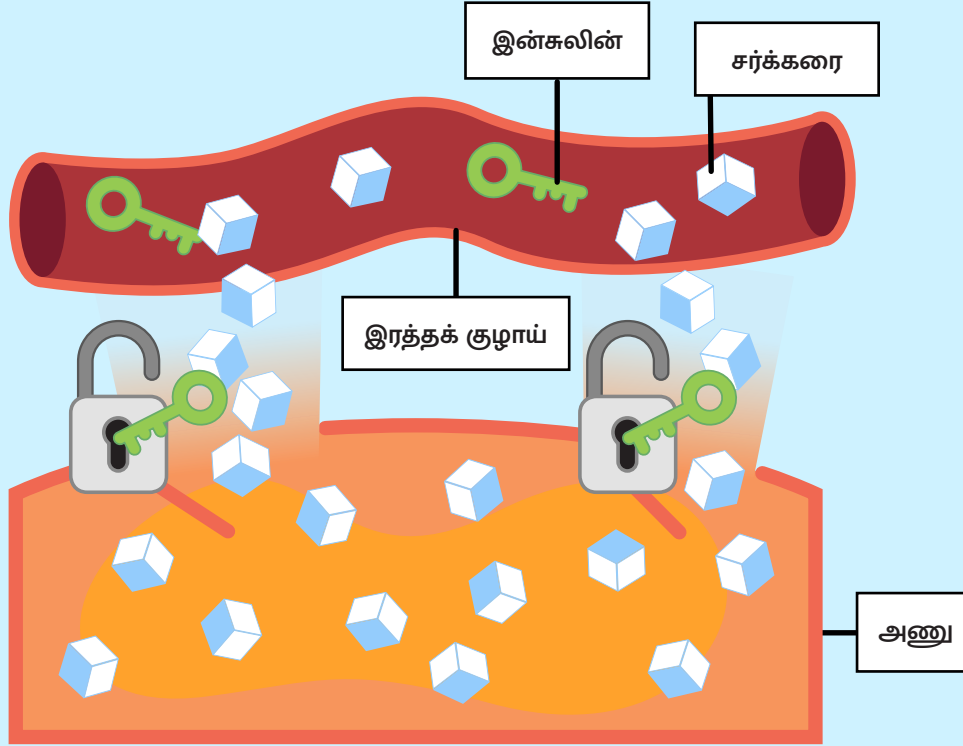
- தாங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தாலோ அல்லது கர்ப்பமடைய திட்டமிட்டு இருந்தாலோ அதைத் தெரிவித்தல்

- இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைந்து இருப்பதாக உணர்ந்தால் அதைத் தெரிவித்தல்

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

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

# இன்சலின் சிகிச்சை



இன்சலின் சர்க்கரையை  
(குளுகோஸை) உயிர் அணுக்குள்  
புக விடுகிறது



இன்சலின் ஊசி இந்த வகையில்  
உதவக்கூடும்

- மேம்பட்ட இரத்தச் சர்க்கரை அளவின் கட்டுப்பாடு
- சிக்கல்கள் தடுப்பு அல்லது தாமதிப்பு

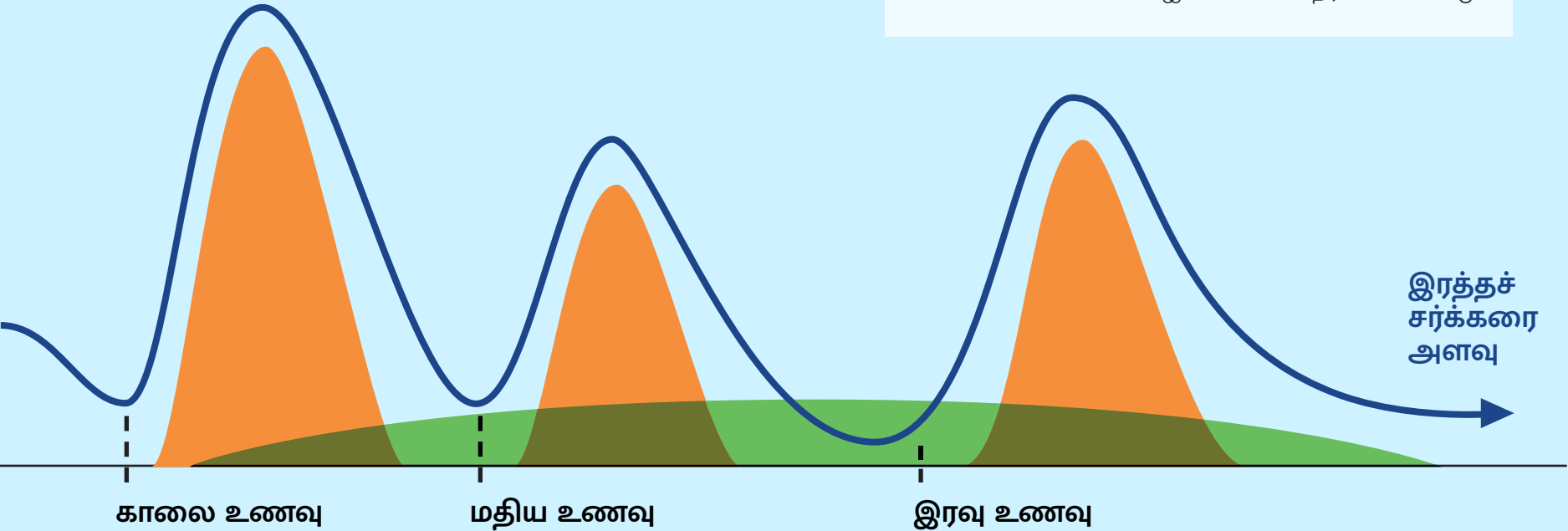
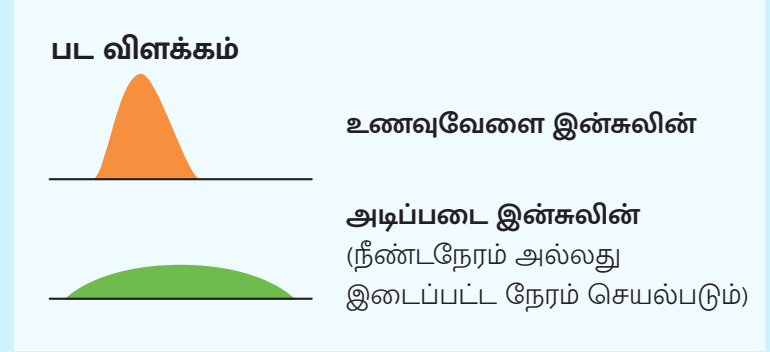


இன்சலின் ஊசி இவற்றை உண்டாக்கக்கூடும்

- இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு
- உடல் எடை அதிகரிக்கக்கூடிய சாத்தியம்



# உங்கள் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவை வெவ்வேறு வகையான இன்சலின் நாள் முழுவதும் எவ்வாறு பாதிக்கிறது



# பகுதி 1: குப்பியிலிருந்து இன்சுலினை மருந்தாசியின்வழி உறிஞ்சி எடுப்பது எப்படி

தேவையான பொருட்களைத் தயார்நிலையில் வைத்திருத்தல்



1. குப்பி



2. மருந்தாசி மற்றும் தள்ளுங்கோல்



3. துடைப்புப்பஞ்சு

## ஆயத்தம்

உங்களுக்கான ஒற்றை அல்லது கலவை இன்சுலின் மருந்தைத் தயார்ப்படுத்த பின்வரும் படிநிலைகளைப் பின்பற்றுங்கள்



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



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



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



4. மதுவுள்ள துடைப்புப்பஞ்சுடன் குப்பியின் ரப்பர் மூடியைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

# பகுதி 2: (ஒற்றை) மருந்தை ஊசிமூலம் உறிஞ்சி எடுப்பது எப்படி

நீங்கள் ஒற்றை அளவுள்ள மருந்தை உறிஞ்சி எடுப்பதாக இருந்தால்

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



1. உங்களுக்கான இன்சலின் மருந்தின் அளவு வரை மருந்தாசியில் காற்றை உள்ளிழுங்கள்



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



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



4. தள்ளுங்கோலைப் பின்னால் இழுத்து, தேவையான அளவு இன்சலினை உள்ளிழுங்கள்.



5. அவசியமாயின், காற்றுக்குமிழ்களை நீக்க மருந்தாசியின் பக்கவாட்டில் மெல்லத் தட்டுங்கள்

# பகுதி 2: (கலவை) மருந்தை ஊசிமூலம் உறிஞ்சி எடுப்பது எப்படி

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



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



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



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



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



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



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



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



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



# பகுதி 3: இன்சலினை ஊசிவழி ஏற்றுவது எப்படி

நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் உடற்பகுதியில் இன்சலின் ஊசி போடுவதற்கான வழிகாட்டி



1. நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த உடற்பகுதியைத் தண்ணீரும் டிஷைத்தாளும் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்



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



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



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



# இன்சலின் பேனா

## ஊசி போடுவதற்கு இன்சலின் பேனாவைத் தயார்ப்படுத்துவது எப்படி



1. கலங்கலான இன்சலினுக்கு, உள்ளங்கைகளில் பேனாவை 10 முறை கிடைநிலையில் உருட்டுங்கள்



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



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

உள்ளிருக்கும் திரவம் முழுமையாக வெண்மையாகவும், கலங்கலாகவும் மாறும்வரை பேனாவைத் தொடர்ந்து உருட்டவும்.



3. மருந்தின் அளவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விசையை 2 யூனிட் அளவுக்குத் திருப்புங்கள்



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



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



6. உங்களுக்குத் தேவையான இன்சலின் அளவைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

# இன்சலின் பேனாவுடன் இன்சலின் ஊசி போடுவது எப்படி

## இன்சலின் பேனாவுடன் இன்சலின் ஊசி போடுவது எப்படி

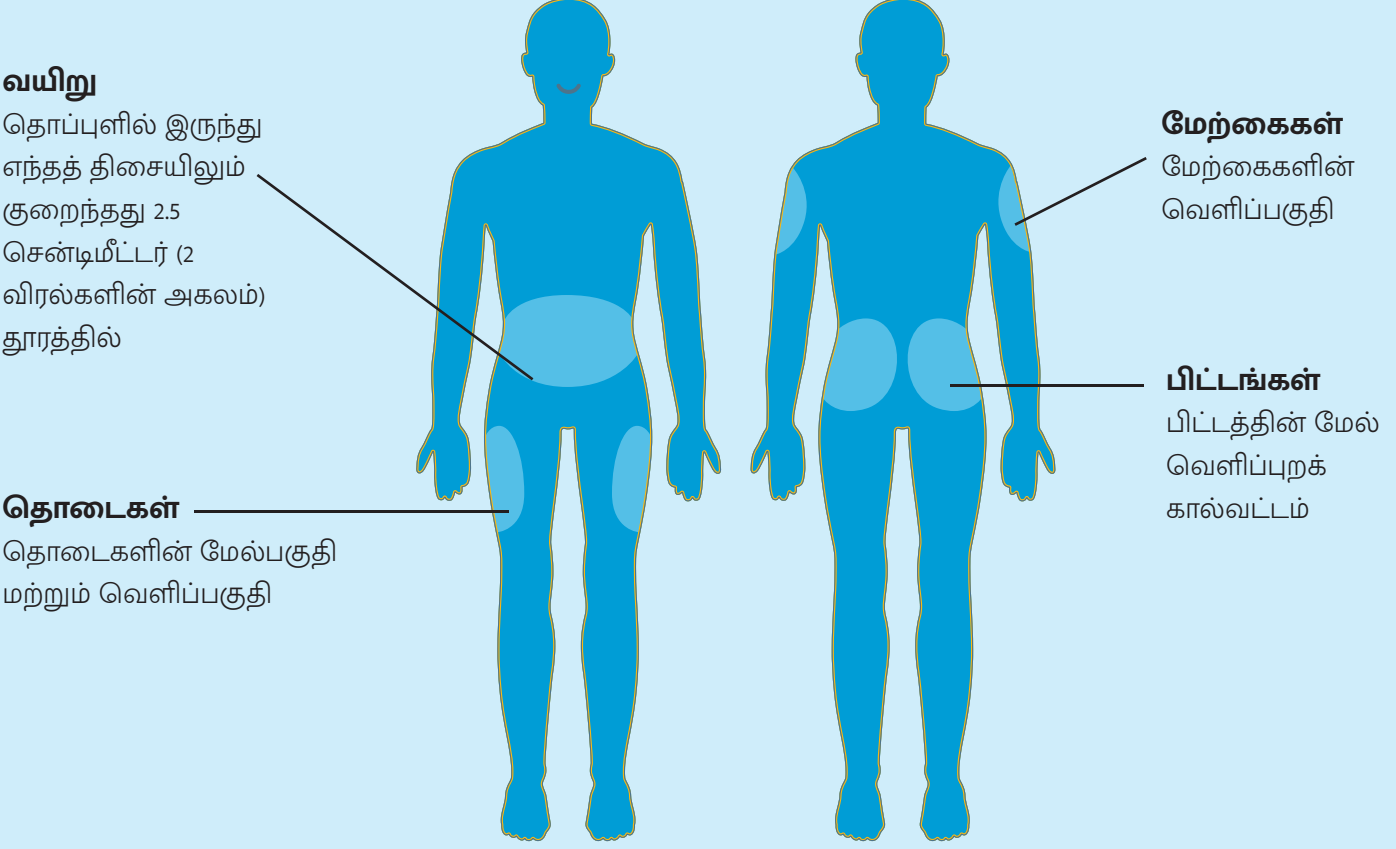
1. சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் கொண்டு **உங்கள் கைகளைக் கழுவங்கள்**
2. டிஷைத்தாள் அல்லது கைத்துண்டு பயன்படுத்திக் **கைகளை ஈரமில்லாமல் உலர்த்துங்கள்**
3. உங்கள் வயிற்றுப்பகுதியில் **ஊசி குத்துவதற்கான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்**
4. தேர்ந்தெடுத்த இடத்தைத் தண்ணீரும் டிஷைத்தாளும் பயன்படுத்திச் **சுத்தம் செய்யுங்கள்**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



# இன்சலின் மருந்தேற்றும் உடற்பகுதிகள்

## இன்சலின் ஊசி போடுவதற்கு உகந்த உடற்பகுதிகள்

நீங்கள் எங்கெல்லாம் இன்சலின் ஊசி போடமுடியும் என்பதைக் காட்டும் பட வழிகாட்டி



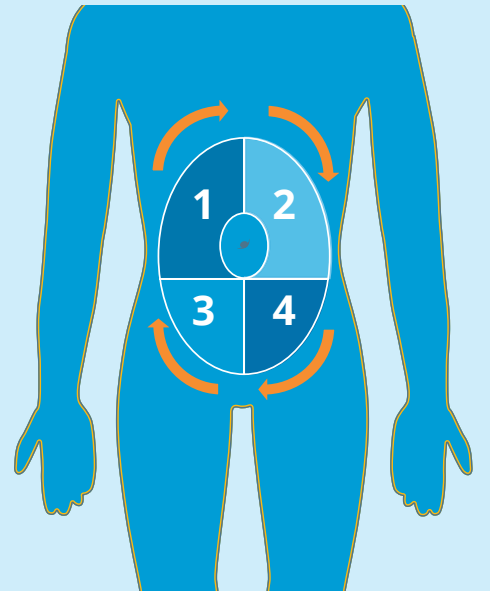
## கவனத்தில் கொள்க

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

## ஊசி செலுத்தும் இடத்தை மாற்றும் வழிமுறை

நீங்கள் கடைசியாக இன்சலின் ஊசி குத்திய இடத்திலிருந்து 2 விரல் அளவு இடைவெளி விடுங்கள்

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



# இன்சலினைப் பத்திரப்படுத்தும், அப்புறப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

## இன்சலினைப் பத்திரப்படுத்தும் வழிமுறை

உங்களுடைய இன்சலினைப் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவும் சரியான முறையில் கையாளவும் சில குறிப்புகள்



1. குப்பியை நீங்கள் திறக்கும் நாளன்று அதில் தேதியைக் குறித்து வையுங்கள்



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



3. பயன்படுத்தப்படாத குப்பிகளை அல்லது பேனாக்களைக் குளிர்ந்தனப்பெட்டியில் பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள், உறைய வைத்துவிடாதீர்கள்



4. காற்றுக்குமிழ்கள் உருவாவதைத் தவிர்த்திட, இன்சலின் குப்பியை அளவுக்கதிகமாகக் குலுக்குவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்



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

## பயன்படுத்திய மருந்தாசிகளையும் இன்சலின் பேனா ஊசிகளையும் பாதுகாப்பான முறையில் வீசுவது எப்படி

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



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



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



3. கலன் நிரம்பியதும் இறுக்கமாக மூடிவிடுங்கள்



4. கலனைக் குப்பைக்குழியில் அல்லது குப்பைத்தொட்டியில் வீசுங்கள்

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



**பாதம் மற்றும் பல்  
பராமரிப்பு**



# நீரிழிவு நோய் சரியான கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிட்டால் பாதப் பிரச்சனைகளுக்கு இட்டுச்செல்லக்கூடும்



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

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

# நல்ல பாதப் பராமரிப்பு முறைகள்



உங்கள் பாதங்களைத் தினமும்  
பரிசோதனை செய்யுங்கள்



நல்ல பாதப் பராமரிப்பையும்  
சுகாதாரத்தையும் நிலைநாட்டுங்கள்



தொடர்ந்து ஈரப்பதக் களிம்பைத்  
தடவுங்கள்



பாதங்களை மறைக்கும்,  
சரியான அளவிலான  
காலணிகளை அணியுங்கள்



சிறிய காயங்களுக்கு எளிய  
முதலுதவி மருந்து தடவுங்கள்



காயம் சரியாக ஆறாவிட்டால்,  
அல்லது மோசமடைந்தால்  
மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்

# நல்ல பாதப் பராமரிப்பு முறைகள்



உங்கள் பாதங்களைத் தினமும் **கண்காணித்திடுங்கள்**  
**இவற்றைக் கவனித்திடுங்கள்:**

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



நல்ல **பாதப் பராமரிப்பையும் சுகாதாரத்தையும்** நிலைநாட்டுங்கள்

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



தொடர்ந்து **ஈரப்பதக் களிம்பைத் தடவுங்கள்**

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



**பாதங்களை மறைக்கும், சரியான அளவிலான காலணிகளை அணியுங்கள்**

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



சிறிய காயங்களுக்கு **எளிய முதலுதவி மருந்து தடவுங்கள்**

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



காயம் **சரியாக ஆறாவிட்டால், மோசமடைந்தால் மருத்துவ உதவி நாடுங்கள்**

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

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

**மேற்கொண்டு உதவி பெற எங்கு செல்வது**

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

# பொருத்தமான காலணிகள் அணிவதன் முக்கியத்துவம்

## நல்ல காலணிகளின் அம்சங்கள்

### கணுக்காலின் அளவுக்கேற்ப

சரிசெய்யக்கூடிய இணைப்பு (வாரிழை அல்லது வெல்குரோ)

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

### மென்மையான, காற்றோட்டமுள்ள மூலப்பொருள்கள்

- காலணிக்கு உள்ளே **அளவுக்கதிக ஈரத்தன்மை இருப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு**



### மென்மையான, பஞ்சுபோன்ற உள் அடிப்பகுதி

- கூடுதல் **சௌகரியத்திற்கு**

### ஆழமான, அகலமான விரல்பகுதி

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

### உறுதியான குதிகால் பகுதி

### தாழ்வான குதிகால் பகுதி

### உறுதியான பின்பகுதி மற்றும் நடுப்பகுதி

- பாதத்தின் நடுப்பகுதி வளைவுக்கு **ஆதரவளிப்பதற்கு**

### முன்பகுதியில் வளைவுத்தன்மை

- நடக்கும்போது கால்விரல்கள் **இயல்பாக அசைவதற்கு**

## நினைவில் கொள்ளுங்கள்

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



# உங்கள் வாயை ஆரோக்கியமாக வைத்திருங்கள்



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



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



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



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



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



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



# உங்களுக்குப் பின்வருவன இருந்தால் பல் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்...



ஈறுகளில் தொடர்ந்து இரத்தக்கசிவு



வாயில் வெள்ளை திட்டுகள்



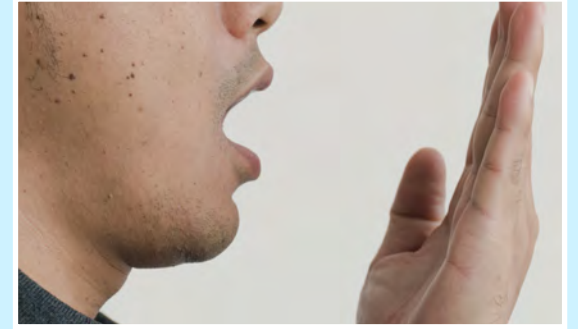
கீழிறங்கும் ஈறுகள்



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



வாயில் வலி



வாயில் துர்நாற்றம் அல்லது வறண்ட  
ளரியும் உணர்வு



**சுயப்  
பராமரிப்பு**

# நான் எப்படி மன உளைச்சலைச் சமாளிப்பேன்?

உடலியல் மற்றும் மன உளைச்சலால் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு பாதிக்கப்படலாம்



ஆரோக்கியமாக உண்ணுங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்



போதுமான ஓய்வெடுங்கள்



உங்கள் நடவடிக்கைகளின் முக்கியத்துவத்தை வரிசைப்படுத்தி நன்கு திட்டமிட்டுச் செயல்படுங்கள்



தினமும் உங்களுக்கென நேரம் ஒதுக்குங்கள்



உங்களைப் புரிந்துகொண்டு ஆதரவாக இருக்கும் ஒருவருடன் பேசுங்கள்

# நான் மன உளைச்சலைச் சமாளிப்பது எப்படி?

## நீரிழிவு நோயால் மன உளைச்சல் அதிகரிக்கக்கூடும்

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

## உடலியல் மற்றும் மன உளைச்சலால் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மாறக்கூடும்

## போதிய சமூக ஆதரவின்மையின் எடுத்துக்காட்டுகள்

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

## உங்களுக்குப் போதிய சமூக ஆதரவு கிடைக்காவிட்டால் என்ன செய்வது

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



# மன உளைச்சலைத் தணிக்க உதவும் உத்திகள்



ஆழமாக மூச்சிழுத்தல்



படிப்படியாகத் தசைகளைத் தளர்த்துதல்



இசை கேட்டல்



படைப்பாற்றல் பொழுதுபோக்குகள்



நடத்தல் மற்றும் இதர உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகள்



யோகா, தைச்சி, சீகோங் மற்றும் தியானம்

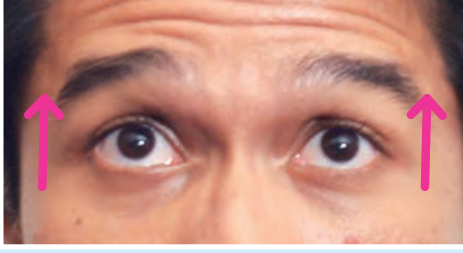


# தளர்வுறல் உத்திகள் - படிப்படியாகத் தசைகளைத் தளர்த்துதல்

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

பின்வரும் முறையைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

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



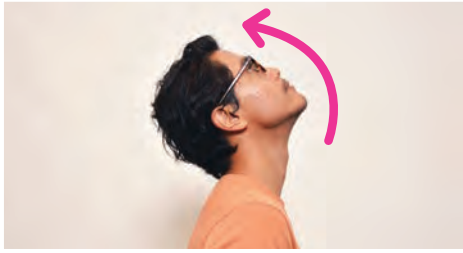
1. உங்களால் முடிந்தவரை புருவங்களை உயர்த்துங்கள்



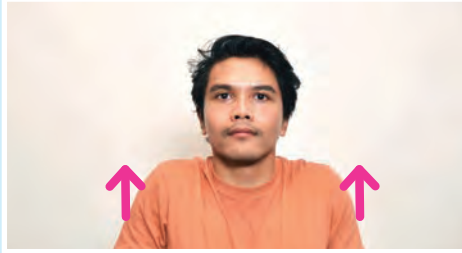
2. கண் இமைகளை இறுக்கமாக மூடுங்கள்



3. கொட்டாவி விடுவதுபோல வாயை அகலமாகத் திறந்திடுங்கள்



4. உட்கூரையைப் பார்க்கும் வகையில் தலையை மெதுவாகப் பின்னால் சாய்த்திடுங்கள்



5. தோள்களைக் காது வரை உயர்த்தி, தோள் தசைகளை இறுக்குங்கள்



6. கைமுட்டியை இறுக்குங்கள்



7. முழங்கைகளை உயர்த்தி, கை தசைகளை நீட்டுங்கள்



8. வயிற்றை உள்ளே இழுங்கள்



9. தொடைகளை இறுக்கமாக்குங்கள்



10. பிட்டங்களை ஒன்றாக நெருக்கி இறுக்கமாக்குங்கள்



11. கால்விரல்களை உங்களை நோக்கி உள்ளிழுத்து, கெண்டைக்கால்களில் இறுக்கத்தை உணருங்கள்



12. கால்விரல்களைக் கீழ்நோக்கி சுருட்டுங்கள்

நீங்கள் முழுமையாகத் தளர்வடைந்த உணர்வு ஏற்படும் வரை தொடர்ந்து ஆழமாக மூச்சிழுங்கள்

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

## விரதம் இருப்பதற்குமுன்



நீங்கள் விரதம் இருப்பது பாதுகாப்பானதா என்பது பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்



உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரை அணுகி உங்கள் உணவுப்பழக்கத்தை மாற்றியமைத்தீடுங்கள்



உங்கள் மருத்துவரை அணுகி உங்கள் மருந்துகளை அல்லது இன்சலின் அளவை மாற்றியமைத்தீடுங்கள்

## விரதம் இருக்கும்போது



இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவைச் சொந்தமாகக் கண்காணித்து, இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு குறைவின் அறிகுறிகள் தென்படுகிறதா என்பதைக் கவனித்தீடுங்கள்



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



இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு குறைவாக அல்லது அதிகமாக இருப்பதன் அறிகுறிகள் நீடித்தால், விரதம் இருப்பதை நிறுத்திவிட்டு, **மருத்துவக் கவனிப்பை நாடுங்கள்**

# நான் எப்போது விரதம் இருக்கக்கூடாது?

பின்வரும் நிலைகளில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களுக்கு இருக்கும்போது



அடிக்கடி இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைதல் அல்லது நல்ல கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத நீரிழிவு நோய்



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



கர்ப்பம் அல்லது தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்



உடல்நலக்குறைவு



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



# எனக்கு உடல்நலக்குறைவு\* ஏற்படும்போது என்ன செய்வது?

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



உங்கள் மருத்துவரிடம்  
செல்லுங்கள்



நிறைய ஓய்வு  
எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்



மருத்துவர் கொடுத்த மருந்துகளை  
அல்லது இன்சுலினைத் தொடர்ந்து  
பயன்படுத்துங்கள்



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை  
வழக்கத்தைவிட அடிக்கடி  
பரிசோதனை செய்யுங்கள்

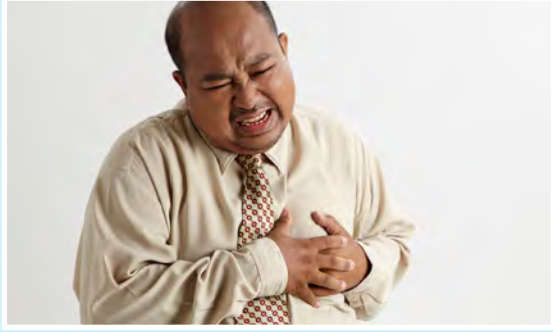


நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்



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

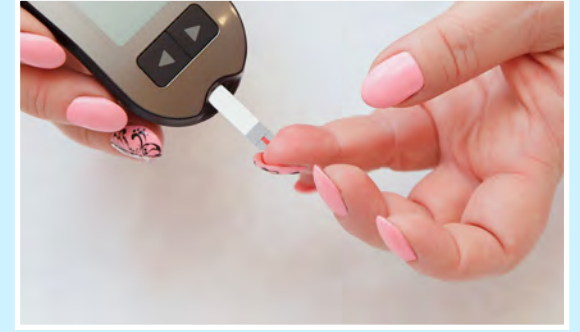
# நான் எப்போது என் மருத்துவரிடம் செல்லவேண்டும்?



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



6 மணி நேரத்திற்கு மேலாகக் கடுமையான வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு



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



பசியின்மை



தோலில் புண்கள்



# நான் எப்படி பயணத்திற்குத் தயார்ப்படுத்துவது?



சாத்தியமானால், உங்கள் மருத்துவரிடம் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுங்கள்



உங்களுக்கான மருந்துகள், இன்சலின் அளவு ஆகியவற்றை உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் சரிபாருங்கள்



உங்கள் நோய் மற்றும் மருந்துகள் தொடர்பான மருத்துவக் கடிதத்தை அல்லது நீரிழிவு அட்டையை எடுத்துச்செல்லுங்கள்



காப்புறுதி பெறுங்கள்



தேவையான மருந்துகளை அல்லது இன்சலின் பொருட்களை உங்கள் கைப்பையில் வைத்திருங்கள்

# நான் வெளிநாட்டில் இருக்கும்போது நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு சமாளிப்பது?



நிறைய **தண்ணீர்** பருகுங்கள்



நீங்கள் உட்கொள்ளும் **உணவு வகைகளையும் கலோரிகளின் அளவையும்** கண்காணித்தீடுங்கள்



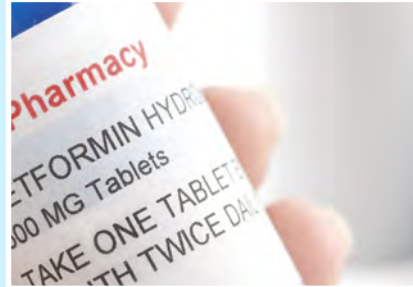
**சீனியுள்ள மிட்டாய்களைக்** கையோடு எடுத்துச்செல்லுங்கள்



எப்போதும் **பாதங்களைப் பாதுகாக்கும் காலணிகளை** அணிந்திருங்கள்



**மருந்துகளை** அல்லது **இன்சலின்** பொருட்களைக் கையோடு எடுத்துச்செல்லுங்கள்



மருத்துவர் எழுதிக்கொடுத்தபடி **மருந்துகளை** உட்கொள்ளுங்கள்



உங்களது **இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச்** சொந்தமாகக் கண்காணித்தீடுங்கள்



எங்கே **உதவி கிடைக்கும்** என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

# பயணத்திற்கு எவ்வாறு தயாராவது?

உங்கள் மருத்துவரிடம் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்துகொண்டு, தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளுங்கள்

காப்புறுதி பெறுங்கள்

உங்கள் நோய் மற்றும் மருந்துகள் தொடர்பான மருத்துவக் கடிதத்தை அல்லது நீரிழிவு அட்டையை எடுத்துச்செல்லுங்கள்

## பின்வரும் பொருட்களை உடன் எடுத்துச்செல்லுங்கள்

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

குளுகோமீட்டருடன் பரிசோதனை கீற்றுகள், விரலில் துளையிடும் கருவி, மருத்துவக்கத்தி

சாதாரண நோய்களுக்கான மருந்துகள்

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவைத் தடுப்பதற்கு மிட்டாய்கள்

## குறிப்புகள்

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

## எனது மருந்துகளை உட்கொள்ளவேண்டிய

## நேரத்திட்டத்திலும் இன்சலின் அளவிலும்

## மாற்றங்கள் செய்யவேண்டுமா?

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

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

# மதுபானம் மருந்துகளையும் கல்லீரலின் செயல்பாட்டையும் பாதித்து, இரத்தச் சர்க்கரை குறைவை ஏற்படுத்தும்



## மது அருந்தாதீர்கள்!

மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டால்:



உணவு வேளைகளில் தவறாமல் சாப்பிடுங்கள்



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



கலோரி குறைவான லைட் பீர் தேர்ந்தெடுங்கள் அல்லது தண்ணீர் கலந்து அருந்துங்கள்



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது



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



# மதுபானம் மருந்துகளையும் கல்லீரலின் செயல்பாட்டையும் பாதித்து, இரத்தச் சர்க்கரை குறைவை ஏற்படுத்தும்

## மது அருந்தாதீர்கள்!

### மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டால்:



உணவு வேளைகளில் தவறாமல் சாப்பிடுங்கள்



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



தேர்ந்தெடுங்கள் அல்லது தண்ணீர் கலந்து அருந்துங்கள்



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது



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

## 1 வழக்கமான பானம் என்பது என்ன?



330 மில்லிலிட்டர் பீர்



100 மில்லிலிட்டர் ஓயின்



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

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

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

# புகைப்பிடிப்பதால் நீரிழிவு நோயும் அதன் சிக்கல்களும் பாதிக்கக்கூடிய அபாயமும், இன்சலின் எதிர்ப்பும் அதிகரிக்கிறது

**புகைப்பிடிப்பதைக் கைவிடுங்கள்!**

புகைப்பிடிப்பதைக் கைவிடும்போது ஏற்படும் பொதுவான அறிகுறிகளைச் சமாளிக்கும் வழிமுறைகள்



உங்களிடம் எதிர்பார்க்கக்கூடிய எரிச்சலான போக்கு பற்றி குடும்பத்தாரையும் நண்பர்களையும் எச்சரித்திடுங்கள்



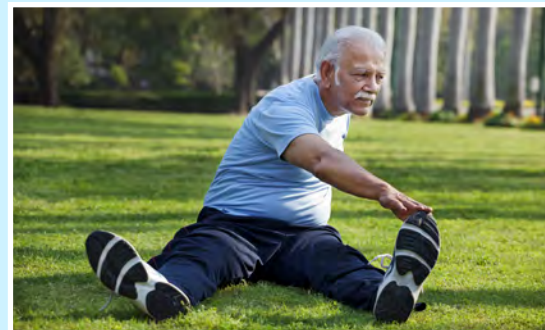
வேறு எதையாவது செய்து **உங்கள் கவனத்தைத் திசைதிருப்புங்கள்**



உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்த துரித நடை போன்ற இலகுவான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்திடுங்கள்



சிறிய அளவுகளில் வழக்கமான வேளைகளில் உணவு உண்ணுங்கள்



நீட்டி விரித்தல் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்திடுங்கள்



28 நாட்களில் புகைப்பழக்கத்தைக் கைவிடும் திட்டத்தில் சேருங்கள்

# புகைப்பிடிப்பதால் நீரிழிவு நோயும் அதன் சிக்கல்களும் பாதிக்கக்கூடிய அபாயமும், இன்சலின் எதிர்ப்பும் அதிகரிக்கிறது

## புகைப்பிடிப்பதைக் கைவிடுங்கள்!

புகைப்பிடிப்பதைக் கைவிடும்போது ஏற்படும் பொதுவான அறிகுறிகளைச் சமாளிக்கும் வழிமுறைகள்



உங்களிடம் எதிர்பார்க்கக்கூடிய எரிச்சலான போக்கு பற்றி குடும்பத்தாரையும் நண்பர்களையும் எச்சரித்தீடுங்கள்



வேறு எதையாவது செய்து **உங்கள் கவனத்தைத் திசைதிருப்புங்கள்**



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



சிறிய அளவுகளில் வழக்கமான வேளைகளில் உணவு உண்ணுங்கள்



நெட்டிமுறிக்கும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தீடுங்கள்



28 நாட்களில் புகைப்பழக்கத்தைக் கைவிடும் திட்டத்தில் சேருங்கள்

மேற்கொண்டு உதவி பெற எங்கு செல்வது

HPB குவிட்டலைன்

1800 438 2000

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



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

**இலக்குகள்**



# உங்கள் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு அம்சங்களையும் அவற்றில் உங்களுக்கு முக்கியமானவற்றையும் பற்றி சிந்தித்தீடுங்கள்



உறவுகள்



சுகாதாரம் மற்றும் உடல் நலன்



வேலை மற்றும் வாழ்க்கைத்தொழில்



தனிப்பட்ட மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சி



பொழுதுபோக்கு மற்றும் ஓய்வு நடவடிக்கைகள்



# உங்கள் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு அம்சங்களையும் அவற்றில் உங்களுக்கு முக்கியமானவற்றையும் பற்றி சிந்தித்தீடுங்கள்

## வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு முக்கியமான அம்சங்களை அடையாளம் காணுங்கள்

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

# எனது இலக்கை வகுத்துக் கொள்ளுதல்

ஆரோக்கிய உணவுமுறை இலக்கின் எடுத்துக்காட்டு

படிநிலை 1:

நீங்கள் எந்த நிலையில் இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?

நான் இப்போது எந்த நிலையில் இருக்கிறேன்:

“எனக்குத் தினமும் பொரித்த கோழியைச் சாப்பிடப் பிடிக்கும்!”



நான் எந்த நிலையை அடைய விரும்புகிறேன்:

எனது எடையைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கவேண்டும்  
காய்கறிகளை அதிகமாகவும் பொரித்த உணவுகளைக் குறைவாகவும் சாப்பிடவேண்டும்

இந்த இலக்கு எனக்கு முக்கியம், ஏனெனில்:

நான் ஆரோக்கியமாக இருப்பதோடு எடுப்பான தோற்றத்தோடும் இருக்க விரும்புகிறேன்

# எனது இலக்கை வகுத்துக் கொள்ளுதல்

## படிநிலை 2:

உங்கள் இலக்கை வகுத்தீடுங்கள்

## படிநிலை 3:

உத்தேசத் தடங்கல்களை அடையாளம் கண்டு, அவற்றைச் சமாளித்திட செயல்படுங்கள்

நான்...
<b>செயல்</b> எனது ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு முறையைப் பின்பற்றுவேன்
<b>தினம் / நேரம்</b> திங்கட்கிழமையும் வியாழக்கிழமையும் மதிய உணவு நேரம்
<b>இடம்</b> வேலையிடத்தில்
<b>காலகட்டம்</b> அடுத்த 3 மாதங்களுக்கு
<b>தொடங்கும் தேதி</b> ஜனவரி 14



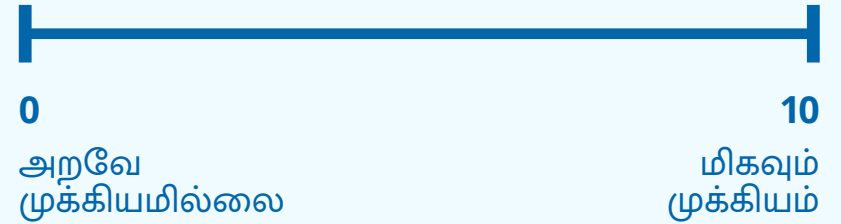
உங்களுக்குத் தடங்கலாக இருக்கக்கூடியவை	என்னால் என்ன செய்ய முடியும்	உங்களுக்கு உதவி செய்யக்கூடியவர்(கள்)
<b>1.</b> சக ஊழியர்கள் மதிய உணவுக்கு விரைவு உணவு சாப்பிடலாம் என்கிறார்கள்	ஆரோக்கியமான தெரிவுகள் உள்ள உணவகங்களில் சாப்பிட்டுப் பார்க்கலாம் என்று கூறுங்கள்	எனது சக ஊழியர் ஜேம்ஸுக்குக் காய்கறிகள் பிடிக்கும்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



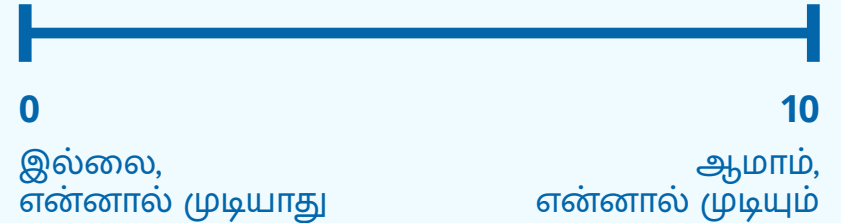
# எனது இலக்கை வகுத்துக் கொள்ளுதல்

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

நீங்கள் இப்போதே மாற்றம் செய்வது உங்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியம்?



உங்களால் இந்த மாற்றத்தைச் செய்யமுடியும் என்பதில் எவ்வளவு நம்பிக்கை இருக்கிறது?



# எனது இலக்கை வகுக்கும் வழிமுறை

படிநிலை 1:

நீங்கள் எந்த நிலையில் இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?

நான் இப்போது எந்த நிலையில் இருக்கிறேன்:



நான் எந்த நிலையை அடைய விரும்புகிறேன்:

இந்த இலக்கு எனக்கு முக்கியம், ஏனெனில்:

# எனது இலக்கை வகுக்கும் வழிமுறை

படிநிலை 2: உங்கள் இலக்கை வகுத்தீடுங்கள்

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

படிநிலை 3: உத்தேசத் தடங்கல்களை அடையாளம் கண்டு, அவற்றைச் சமாளித்தீடுங்கள்

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

# எனது இலக்கைப் பின்பற்றுதல்

உடல் செயல்பாட்டு இலக்கிற்கான எடுத்துக்காட்டு

## படிநிலை 1:

உங்களது ஆரம்ப இலக்கை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்

நான்...
<b>செயல்</b> 30 நிமிடங்களுக்குத் துரித நடை செல்வேன்
<b>தினம் / நேரம்</b> திங்கள், புதன், வெள்ளிக்கிழமைகளில் இரவு உணவுக்குப் பிறகு இரவு 8 மணியளவில்
<b>இடம்</b> பூங்கா இணைப்புப் பாதை
<b>காலகட்டம்</b> அடுத்த 4 வாரங்களுக்கு
<b>தொடங்கும் தேதி</b> ஜூன் 18 முதல்

## படிநிலை 2:

பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணுங்கள்

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

## படிநிலை 3:

உங்கள் இலக்கைத் திருத்தியமைத்தீடுங்கள்

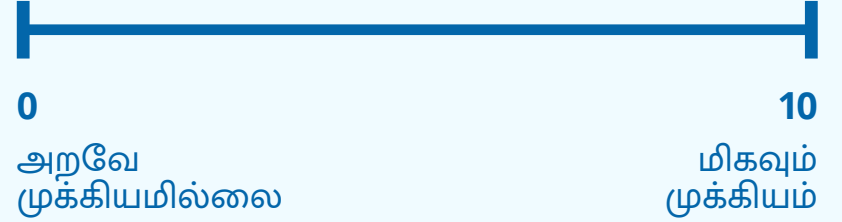
நான்...
<b>செயல்</b> மதிய உணவு நேரத்தில் உடற்பயிற்சியும் துரித நடையும் செய்யவேண்டும்
<b>தினம் / நேரம்</b> <ul style="list-style-type: none"><li>திங்கட்கிழமைகளில் மதிய உணவு நேரத்தில் உடற்பயிற்சி</li><li>புதன்கிழமைகளிலும் சனிக்கிழமைகளிலும் துரித நடை</li></ul>
<b>இடம்</b> அலுவலகத்தின் உடற்பயிற்சிக் கூடம்,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



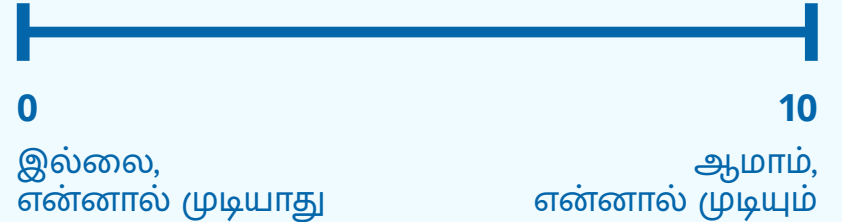
# எனது இலக்கைப் பின்பற்றுதல்

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

இந்த இலக்கை அடைவது உங்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியம்?



உங்களால் இந்த இலக்கை அடையமுடியும் என்பதில் எவ்வளவு நம்பிக்கை இருக்கிறது?



# எனது இலக்கை அடையும் வழிமுறை

படிநிலை 1: உங்களது ஆரம்ப இலக்கை எழுதி வையுங்கள்

படிநிலை 2: பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணுங்கள்

படிநிலை 3: உங்கள் இலக்கைத் திருத்தியமைத்தீடுங்கள்

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

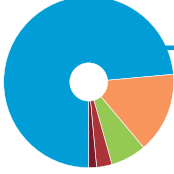
உங்களுக்கு எது இடையூறாக இருந்தது?	நான் இதனை எப்படிச் சமாளிக்க முடியும்?

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

A man with grey hair and a goatee, wearing a white button-down shirt and dark trousers, stands in a modern office hallway. He is holding a white tablet computer in both hands and looking towards the camera with a slight smile. A black bag strap is visible over his right shoulder. The background shows a bright, well-lit hallway with glass railings and a blurred office environment.

**நிதிநிலை**

# உங்களது வெளிநோயாளி மருத்துவக் கட்டணத்திற்குக் கிடைக்கக்கூடிய உதவி



அரசாங்க  
நிதியுதவிகள்

**உங்கள் கட்டணத்தை அரசாங்க நிதியுதவியோடு முதலில் ஈடுசெய்யுங்கள்**

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



பின்னர், கிடைக்குமாயின், **ஊழியர் அனுகூலங்களை அல்லது தனியார் மருத்துவக் காப்புறுதியைப் பயன்படுத்தி உங்கள் கட்டணத்தை மேலும் குறைத்திடுங்கள்**



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





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





# மானியம் பெறும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி சிகிச்சையகங்களிலும் பலதுறை மருந்தகங்களிலும் கிடைக்கும் அரசாங்க நிதியுதவிகள்

## வருமானமுள்ள குடும்பங்கள்

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

## வருமானம் இல்லாத குடும்பங்கள்

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

# மானியம் பெறும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி சிகிச்சையகங்களிலும் பலதுறை மருந்தகங்களிலும் கிடைக்கும் அரசாங்க நிதியுதவிகள்




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

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

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

# CHAS, சாஸ் பொது மருந்தகங்களில் அரசாங்க நிதியுதவிகள்

1 நவம்பர் 2019 முதல்

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

# சாஸ் பொது மருந்தகங்களில் அரசாங்க நிதியுதவிகள்

## முன்னோடித் தலைமுறையினராகத் தகுதிபெறுவோர்

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

## மெர்டேக்கா தலைமுறையினராகத் தகுதிபெறுவோர்

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

## அல்லது

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

## வருகைக்கான காரணம்

### சாதாரண நோய்கள்

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

### சிக்கலற்றது

- “சிக்கலற்றது” என்பது ஒரே ஒரு நாட்பட்ட நோய்க்காக வருகையளிப்பதைக் குறிக்கிறது

### சிக்கலானது

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

*நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின்கீழ் இடம்பெறும் நாட்பட்ட நோய்களின் பட்டியலை மெடிசேவ் பக்கங்களில் காணலாம்*

## வாழ்நாளாளுக்கான பரிசோதனை

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



# அரசாங்கம் வழங்கும் நிதியுதவிகள்

அரசாங்கத்தின் மானியங்களைப் பெறும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி சிகிச்சையகங்களிலும் பலதுறை மருந்தகங்களிலும்

## வருமானமுள்ள குடும்பங்கள்

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

## வருமானம் இல்லாத குடும்பங்கள்

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


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

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

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

# சாஸ் பொது மருந்தகங்களில் அரசாங்க நிதியுதவிகள்

1 நவம்பர் 2019  
முதல்

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

## முன்னோடித் தலைமுறையினராகத் தகுதிபெறுவோர்

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

## மெர்டேக்கா தலைமுறையினராகத் தகுதிபெறுவோர்

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

# வெளிநோயாளி கட்டணங்களுக்கு மெடிசேவ்



## நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டம்

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

## நீக்குப்போக்கான மெடிசேவ் திட்டம்

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

# வெளிநோயாளி கட்டணங்களுக்கு மெடிசேவ்

## மெடிசேவ்

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

## மெடிசேவ்500

- வெளிநோயாளி பராமரிப்புக்கான திட்டம்

## நீக்குப்போக்கான மெடிசேவ் திட்டம்

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

## நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டம்

### வெளிநோயாளி சிகிச்சைக்கான 20 உடல்நலப் பிரச்சனைகள்

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

### நோயாளிகள் நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்,

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



# வெளிநோயாளி கட்டணங்களுக்கு மெடிசேவ்



## நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டம் (CDMP)

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

## நீக்குப்போக்கான மெடிசேவ் திட்டம்

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

## நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்திற்காக மெடிசேவ் பயன்படுத்த தொடங்குவதற்கு

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

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

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



**நன்றியுரை**

# நன்றியுரை

சுயப் பராமரிப்புக்காக நோயாளிக்குச் சக்தியளிக்கும் பணிக் குழு

தலைவர்

Dr Eric Khoo (NUH)

ஆலோசகர்கள்

Assoc Prof Sum Chee Fang (AdMC/KTPH)

Prof Tai E Shyong (NUHS)

உறுப்பினர்கள்

Dr Anthony Chao (Boon Lay Clinic & Surgery)

Mr Arumugam Ardhanari (Patient)

Ms Chee Ching Yee (SHP)

Ms Christine Chern (NHGP)

Ms Fidlya Binte Kamsani (Caregiver)

Dr Kalpana Bhaskaran (DS)

Dr Agnes Koong Ying Leng (SHP)

Ms Julia Lee (TOUCH Diabetes)

Ms Lim Poh Choo Patsy (SHP)

Dr Low Kang Yih (NHGP)

Ms Ng Soh Mui (NUP)

Dr Jonathan Pang (Frontier PCN)

Ms Christina Tan (Patient)

Dr David Tan Hsien Yung (NUP)

Ms Brenda Tan Yue Lin (HPB)

Mr SB Viknesan (NAMS/IMH)

Dr Wong Mei Yin (NHGP)

Mr Yong Ming Fung (AIC)

சமூக ஆதரவு ஆலோசகர்

Ms Julie Seow (formerly Life Coach at TOUCH Diabetes)

# நன்றியுரை

## நிபுணத்துவக் குழுக்கள்

சிங்கப்பூர் நீரிழிவு நோய்  
கல்வியாளர்கள் சங்கம் (ADES)

Ms Lim Pei Kwee (KKH)

குடும்ப மருத்துவர்கள் கல்லூரி  
(CFPS)

Dr Ng Lee Beng (SGH)

சிங்கப்பூர் மருந்தாளமை  
சங்கம் (PSS)

Ms Irene Quay Siew Ching (KKH)

Ms Debra Chan (TTSH)

Ms Lim Kae Shin (KKH)

Ms Lim Shu Fang (TTSH)

சிங்கப்பூர் பாதப் பராமரிப்புச்  
சங்கம் (PAS)

Ms Heng Li Wen Marabelle (SGH)

சிங்கப்பூர் ஊட்டச்சத்து,  
உணவுமுறை சங்கம் (SNDA)

Ms Ong Li Jiuen (CGH)

Mr Chad Han (NUH)

Ms Izabela Kerne (Advanced Laparoscopic Surgery)

Ms Koh Pei Ling (AdMC/ KTPH)

Ms Loh Win Nie (CGH)

சிங்கப்பூர் உடலியக்கப் பயிற்சி  
சிகிச்சை சங்கம் (SPA)

Mr Muhammad Jazimin Bin Haron (KTPH)

Ms Junisha Binte Jumala (CGH)

Dr Cindy Ng Li Whye (SGH)

Ms Soh Seok Chin Cindy (NHGP)

Ms Virginia Tai (SHF)

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

Mr Kenneth McGeough (Sport Singapore)

Mr Aw Boon Wei (Sport Singapore)



நீரிழிவு நோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தின் ஒரு முனைப்பு



பங்களிப்பாளர்கள்



குழுமப் பங்களிப்பாளர்கள்



உங்களுக்காக வழங்குவோர்

