



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



பக்கவாதம்

கண்கள்



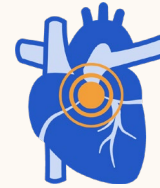
பார்வை இழப்பு

பற்கள்



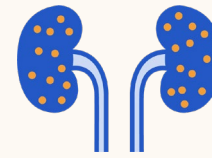
பல் சொத்தை, ஈறு நோய்

இதயம்



மாரடைப்பு

சிறுநீரகங்கள்



சிறுநீரக செயலிழப்பு

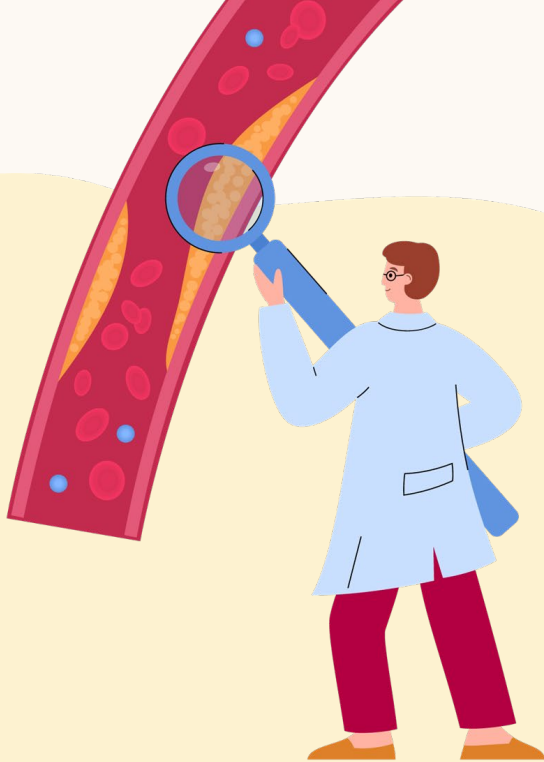
பாதம்



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 அறிவுதற்கு <https://go.gov.sg/parenthub-gdm-p5> ஐப் பார்வையிடவும்.

நோயறிஞர்கள்

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

இரு வகையினருக்கும் பொதுவான நோயறிஞர்கள்*

- 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
- நோய்த்தொற்றுக்கு 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. நோயறிஞர்கள் புறக்கணிக்கப்படும் போது, இது கீட்டோன்கள் எனப்படும் அமிலங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் உருவாகும் போது ஏற்படுகின்ற நீரிழிவு கீட்டோஅசிடோசிஸ் (DKA) போன்ற தீவிரமான சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

டைப் 2 நீரிழிவு நோய்

வெளிப்படையான நோயறிஞர்கள் இல்லாமல் இருக்கலாம், அல்லது நோயறிஞர்களை எளிதில் தவறவிடலாம். புறக்கணித்தால், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அபாயகரமான அளவு அதிகமாகி, உடல் கடுமையாக நீரிழிப்புக்கு 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



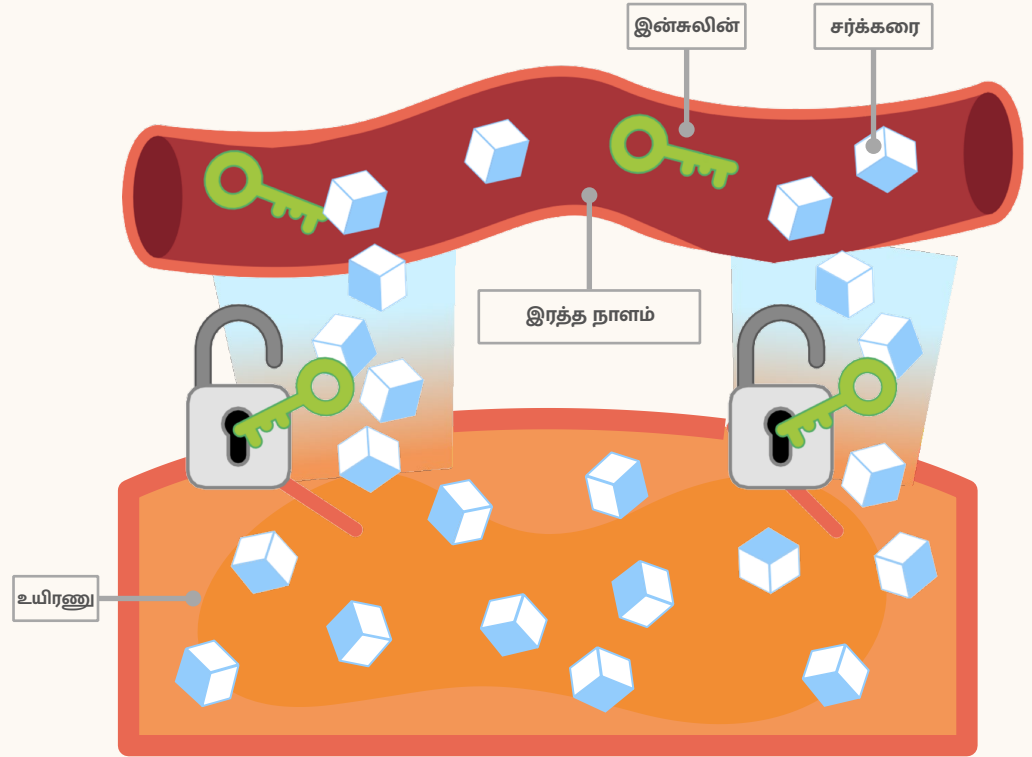
ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கங்கள்

ஒரு ஆரோக்கியமான நபருக்கு இன்சலின் எவ்வாறு செயற்படுகிறது

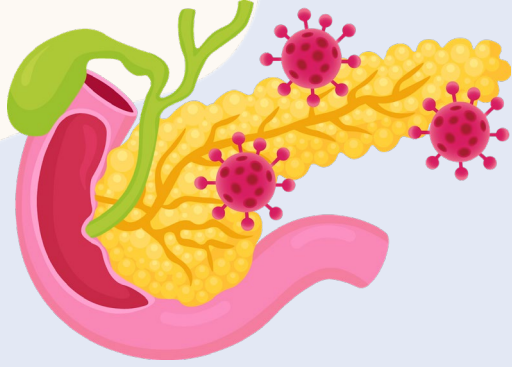
இன்சலின் என்பது உங்கள் உடலில் உள்ள இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் ஒரு ஹார்மோன் ஆகும்.

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

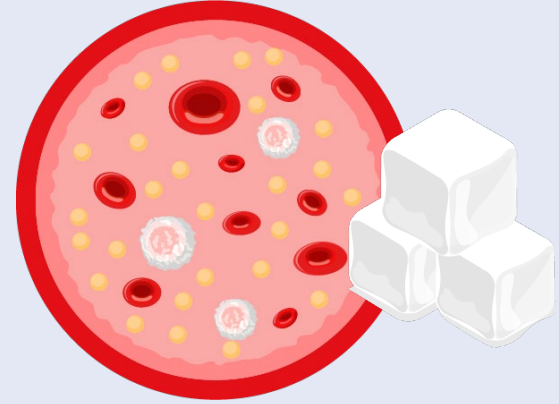
இன்சலின், சர்க்கரையை (குளுக்கோஸ்) உயிரணுக்குள் நகர்த்துகிறது, இது சக்தியை உருவாக்கவும் சாதாரண உடல் செயற்பாடுகளைப் பேணவும் பயன்படுகிறது.



டைப் 1 நீரிழிவு நோய் எவ்வாறு உருவாகிறது

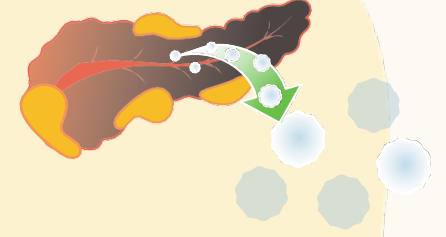
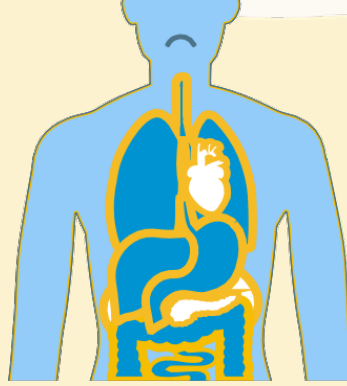


- உடலின் நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் கணையத்தின் (இன்சலின் உற்பத்தியகம்) இன்சலின் உற்பத்தி செய்யும் பீட்டா உயிரணுக்களை அழிக்கின்றது. இதனால் உடலுக்குப் போதுமான இன்சலினை உற்பத்தி செய்ய முடியாமல் போகும்.



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

டைப் 2 நீரிழிவு நோய் எவ்வாறு உருவாகிறது



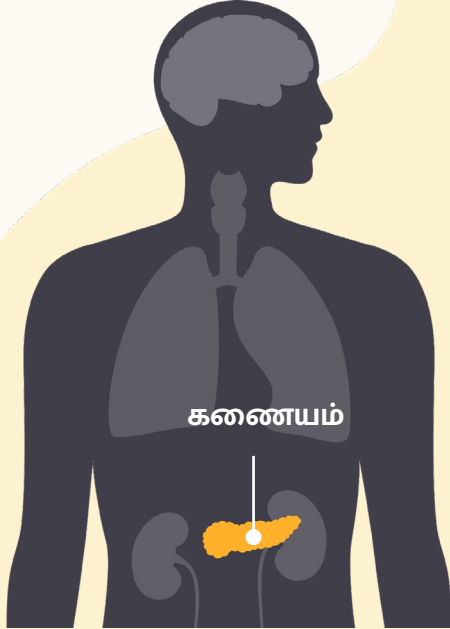
- சர்க்கரை மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகளை அடிக்கடி உட்கொள்வது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யும், இதனால் கணையத்திற்கு (இன்சலின் உற்பத்தியகம்) இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த அதிக இன்சலினை உற்பத்தி செய்வதற்குக் கடினமாக உழைக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும்.

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

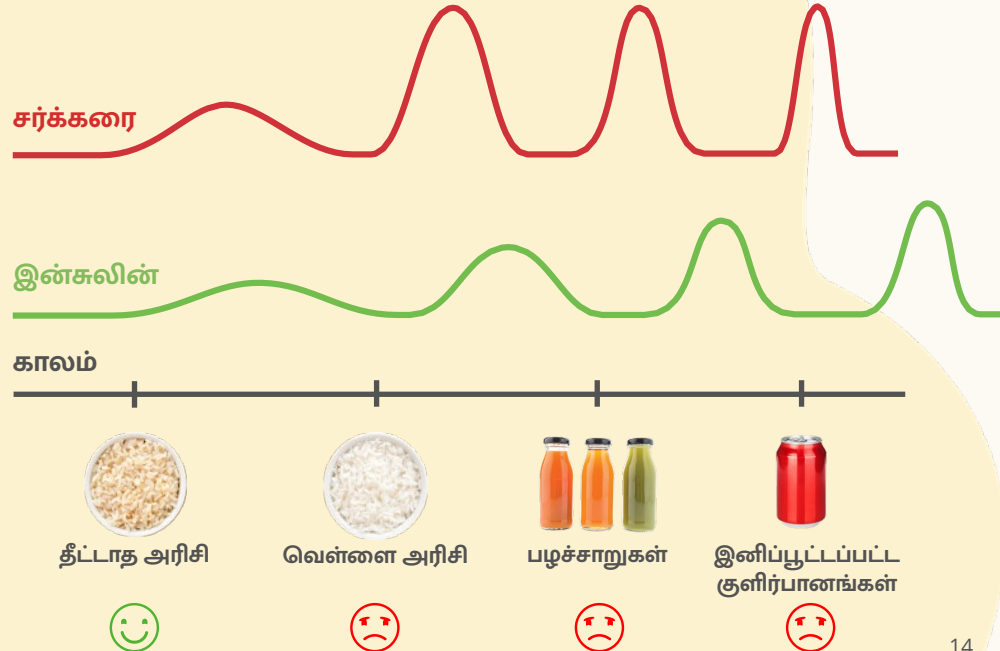
- காலப்போக்கில், அதிகமாகத் தொழிற்படுகின்ற கணையம் சேதமடைந்து குறைந்த இன்சலினை உற்பத்தி செய்யும், இது இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சாதாரணமாக வைத்திருப்பதைக் கடினமாக்கும்.

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

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



அதிக வேலை
செய்த
கணையம்



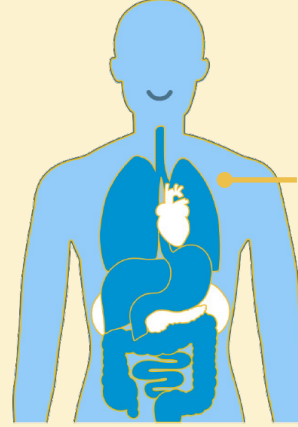
உங்கள் உடலில் அதிகப்படியான (பயன்படுத்தப்படாத) சர்க்கரை கொழுப்பாகச் சேமிக்கப்படுகிறது

நீங்கள் ஒல்லியானவராகத் தெரிந்தாலும், உங்கள் உடலில் அதிகப்படியான கொழுப்பு இருக்கலாம்

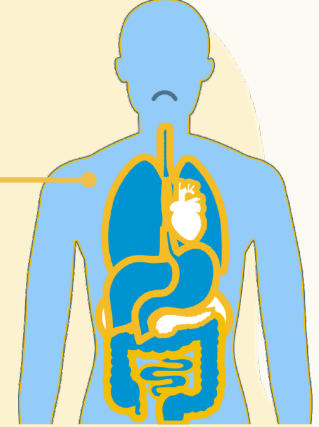
கொழுப்பு எங்கே சேமிக்கப்படுகிறது?

உறுப்புகள் மற்றும் தசைகளைச் சுற்றியுள்ள கொழுப்பு (இது நமக்குப் புலப்படாது)

தோலின் கீழுள்ள கொழுப்பு (இது நமக்குப் புலப்படும்)



ஆரோக்கியமானது குறைந்த உள்ளகக் கொழுப்பு



கொழுப்பு படர்ந்துள்ள உறுப்புகள்

TOFI (வெளியே மெலிவு, உள்ளே கொழுப்பு) தோலின் கீழ் கொழுப்பு குறைவாக இருப்பவர் போன்று காட்சியளித்தாலும் அதிக உள்ள 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

- இன்சலின் 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

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் சர்க்கரையை ஒருபோதும் உட்கொள்ளவே கூடாது

நீரிழிவு நோயாளிகள் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாது

நீரிழிவு நோயாளிகள் இன்சலின் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் குணமடைய முடியும்

உண்மைகள்

நல்ல நீரிழிவு நோய்க் கட்டுப்பாட்டுடன் உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளை அறிந்துகொள்வதன் மூலம், உங்கள் தினசரி உணவுத் திட்டத்தில் சிறிதளவு சர்க்கரையைச் சேர்க்கலாம்.

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை நீங்கள் உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கும் வரை, பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்யலாம். நீங்கள் இன்சலினையும், சல்போனிலூரியாஸ் போன்ற வாய்வழியான மாத்திரைகளையும் எடுத்துக் கொண்டால், தேவைப்பட்டால் உங்கள் மருந்தளவைச் சரிசெய்து, ஹைப்போகிளைசீமியா (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை) ஏற்பட்டால் சாப்பிடுவதற்குச் சில சிறுறுண்டிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இன்சலின் 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 இன்சலின் சிகிச்சை அவசியமாகும்

- உங்கள் மருத்துவரினால் பரிந்துரைக்கப்பட்டதன் பிரகாரம் இன்சலின் **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 இன்சலின் செலுத்துதல் அவசியமாகும்.

நீங்கள் உட்கொள்கின்ற உணவு மற்றும் குடிபானங்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் கார்போஹைட்ரேட் அளவீடானது எடுக்கின்ற இன்சலின் 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 இன்சலினுக்கும் இடையிலான தொடர்புகள்

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

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

நீங்கள் நோய்வாய்ப்படுகின்ற போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்



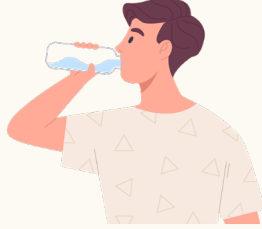
- உங்களால் உணவு உட்கொள்வதற்கு/குடிப்பதற்கு/மருந்துகளை அல்லது இன்சலினை எடுக்க முடியாத பட்சத்தில், அல்லது அதிகரித்த மந்தநிலை அல்லது குழப்பமான நிலை ஆகியன காணப்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும்.
- தொடர்ந்து உட்கொண்டு அல்லது அருந்திக் கொண்டிருங்கள். சாதாரணமாக உணவு உட்கொள்ள முடியாத பட்சத்தில், 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 கெடோஸிடோசிஸ் அறிகுறிகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும் (DKA):



உயர் இரத்தச் சக்கரை



தாகம் ஏற்படல்



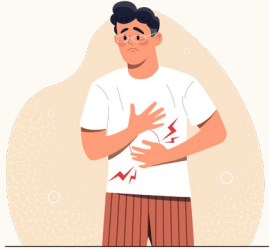
அடிக்கடி சிறுநீர்
கழித்தல்



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 இன்கலினை 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, இன்சலின் 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 தவறவிடாமல் 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, உட்கரப்பியல் 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

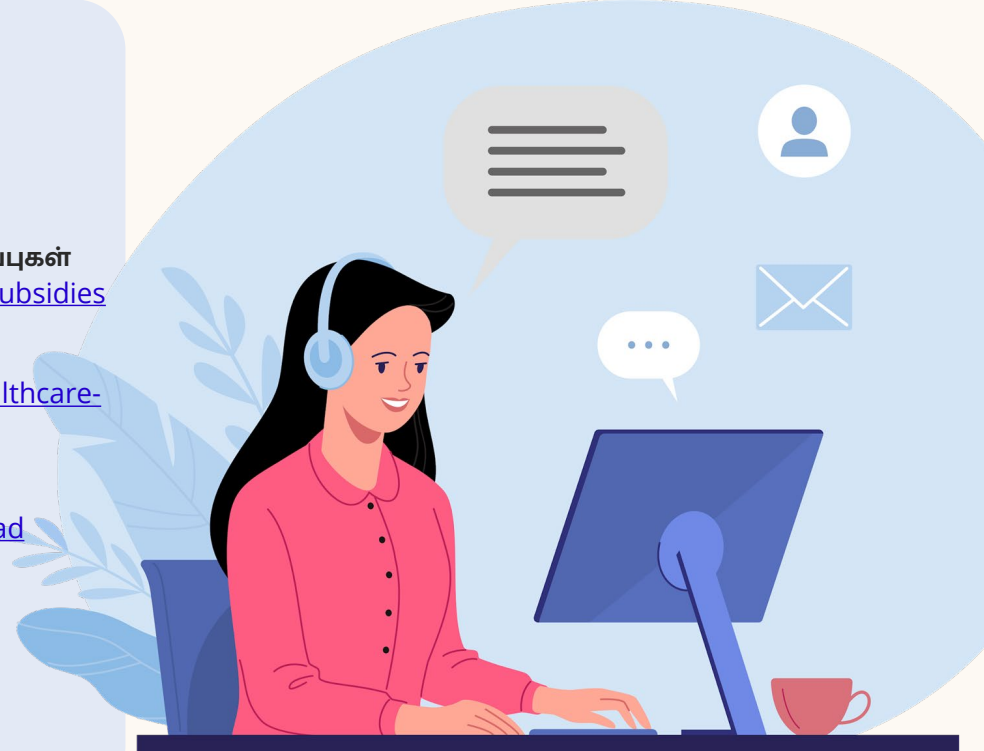
<https://www.hcidirectory.gov.sg/hcidirectory/clinic.do?task=load>

சமூக சேவைக்கான தேசிய கவுன்சில்

<https://www.ncss.gov.sg/social-services/caregivers>

தேசிய பராமரிப்பு ஹொட்லைன்

1800-202-6868

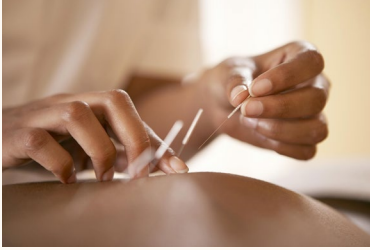




விழிப்புணர்வுடன் இருந்திடுங்கள்

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 எனக் கா. நியூரோபதி 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.