



முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

இலக்குகளை அமைத்தல்

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



உறவுமுறைகள்



ஆரோக்கியம் மற்றும் உடல் நலம்



வேலை மற்றும் தொழில் துறை



தனிப்பட்ட மற்றும் ஆன்மீக விருத்தி



பொழுதுபோக்கு மற்றும் ஓய்வு

தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கான பயனுள்ள வழிமுறைகள்



வழக்கமான தூங்கும் நேரத்தையும்
நித்திரை விட்டு எழும்பும்
நேரத்தையும் பேணுதல்.



முறையாக உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
லேசான உடற்பயிற்சியை மாலை
நேரத்தில் செய்யலாம்.



படுக்கைக்குச் செல்ல முன்னர்
அதிகளவில் உணவு
உட்கொள்ளலைத் தவிர்த்துக்
கொள்ளுங்கள்.



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



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



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

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

உங்களுக்கு முக்கியமான உங்கள் வாழ்க்கையின் பகுதிகளை அடையாளம் காணுங்கள்

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



எனது இலக்கை நிர்ணயித்தல்

ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணல்
இலக்குக்கான எடுத்துக்காட்டு

படிமுறை 1:
நீங்கள் எங்கே இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?



நான் இப்போது எங்கே இருக்கிறேன்:
“நான் தினமும் வறுத்த கோழியைச்
சாப்பிடுவதற்கு விரும்புகிறேன்!”



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

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

எனது இலக்கை நிர்ணயித்தல்

படிமுறை 2:
உங்கள் இலக்கை
நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்

நான் செய்வேன் ...

செயற்பாடு

நான் கட்டாயம் ஆரோக்கியமான
உணவை உட்கொள்வேன்

நாள்/நேரம்

திங்கட்கிழமைகளிலும்
வியாழக்கிழமைகளிலும் மதிய
உணவு நேரம்

இடம்

வேலையில்

நேர காலம்

அடுத்த 3 மாதங்களுக்கு

ஆரம்பத் தேதி

14 ஜனவரி முதல்



படிமுறை 3:
சாத்தியமான தடைகளை அடையாளம் கண்டு
அவற்றுக்கெதிராக வேலை செய்யுங்கள்

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

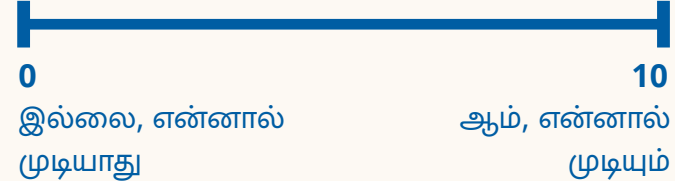
எனது இலக்கை நிர்ணயித்தல்

- புதிய ஒரு இலக்கை நிர்ணயிப்பதற்கு “எனது இலக்கை அமைத்தல்” எனும் கையேட்டைப் பூரணப்படுத்துங்கள்
- இரண்டு விதிகளைப் பயன்படுத்தி இலக்கு செய்யக்கூடியதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்
 - ↳ புள்ளிகள் 7 ஐ விடவும் குறைவாக இருந்தால், இலக்கை சரிபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்

இந்த இலக்கை அடைவது உங்களுக்கு முக்கியமானதா?



இந்த இலக்கை உங்களால் அடைய முடியும் என நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?



எனது இலக்கை நிர்ணயித்தல்

உடல் செயற்பாட்டு இலக்குக்கான எடுத்துக்காட்டு

படிமுறை 1:
உண்மையான இலக்கைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்

நான் செய்வேன் ...

செயற்பாடு
30 நிமிடங்களுக்கு
வேகமான நடை

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

இடம்
பூங்கா இணைப்பு அருகில்

நேர காலம்
அடுத்த 4 வாரங்களுக்கு

ஆரம்பத் தேதி
18 ஜூன் முதல்

படிமுறை 2:
பிரச்சினையைத் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

என்ன கிடைத்தது?

**எனக்கு அதை எவ்வாறு
நிவர்த்தி செய்ய முடியும்?**

1
என்னால் சரியான
நேரத்தில் வேலையை
விட்டு வெளியேற
முடியவில்லை

மதிய உணவு வேளைகளில்
உடற்பயிற்சிகளை
மேற்கொள்ளுங்கள் அல்லது
மாலை 5 மணிக் கூட்டங்கள்
இல்லாத ஒரு நாளைத்
தேர்ந்தெடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்

2
மோசமான வானிலை

உள்ளக உடற்பயிற்சிகளைச்
செய்வேன்

3
குறைந்த சக்தி அளவு

நான் முந்தைய நாள்
இரவு முன்னதாகவே
தூங்கலாம் அல்லது
அதற்கு முன்னதாக
உடற்பயிற்சி செய்ய வார
இறுதி நாளைத்
தேர்ந்தெடுக்கலாம்

படிமுறை 3:
உங்கள் இலக்கை மாற்றிக்
கொள்ளுங்கள்

நான் செய்வேன் ...

செயற்பாடு
மதிய உணவு வேளை உடற்பயிற்சிகள் மற்றும்
விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி செய்வேன்

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

இடம்
அலுவலக உடற்பயிற்சி கூடம், பூங்கா இணைப்பு

நேர காலம்
மேலும் 4 வாரங்கள்

ஆரம்பத் தேதி
18 ஜூலை முதல்

எனது இலக்கில் தொடர்ந்து இருத்தல்

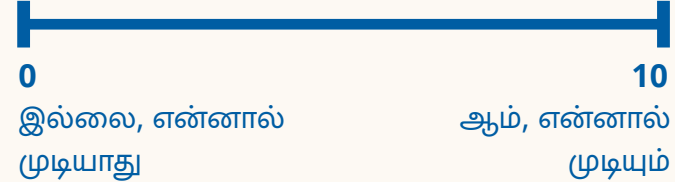
- இலக்கை அடைவதில் தடைகள் இருந்தால் “எனது இலக்கில் தொடர்ந்து இருத்தல்” எனும் கையேட்டை பூரணப்படுத்துங்கள்
- இரண்டு விதிகளைப் பயன்படுத்தி இலக்கு செய்யக்கூடியதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்

↳ புள்ளிகள் 7 ஐ விடவும் குறைவாக இருந்தால், இலக்கை சரிபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்

இந்த இலக்கை அடைவது உங்களுக்கு முக்கியமானதா?



இந்த இலக்கை உங்களால் அடைய முடியும் என நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?



A close-up photograph of a person's hands holding a silver and white glucose meter. The meter's screen displays '5.6' and '12:43'. A small drop of blood is visible on the person's finger, from which the meter is taking a sample. In the background, a black and white insulin pen is partially visible. The overall scene is set against a blurred, dark background.

முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

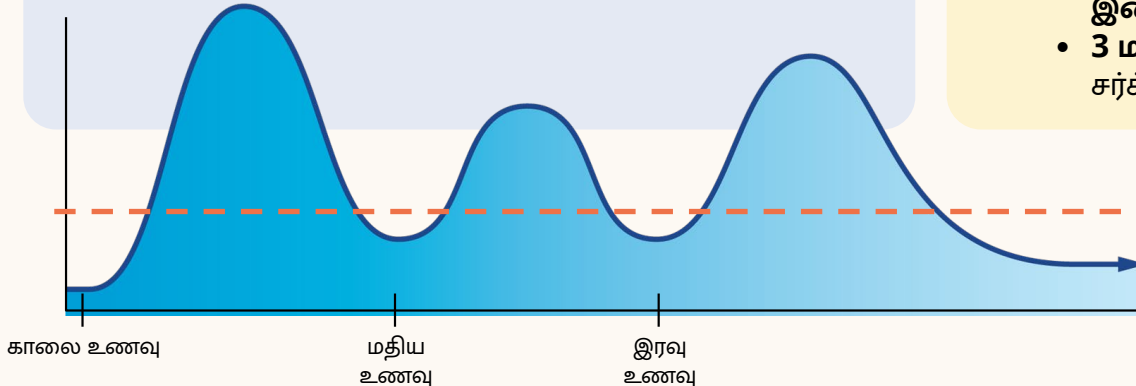
சிகிச்சை இலக்குகளும் கண்காணித்தலும்

உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வித்தியாசமான வழிமுறைகள்

ஒரு குளுக்கோமீட்டரைப் பயன்படுத்தி வீட்டிலேயே பரிசோதித்துக் கொள்ளல்

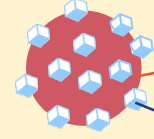
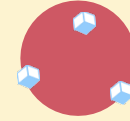
இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு என்றால் என்ன?

- உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் (குளுக்கோஸ்) “தற்போதைய” அளவு



கிளினிக்கில் பரிசோதித்துக் கொள்ளல்

வழக்கமான HbA1c



உயர் HbA1c

இரத்தச் சிவப்பணு சர்க்கரை

HbA1c என்றால் என்ன?

(கிளைகோசைலேட்டட் ஹீமோகுளோபின்)

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

HbA1c அளவு

இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு

உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வித்தியாசமான வழிமுறைகள்

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



ஹைபோகிளைசீமியா
(குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை)
உருவாகும் அபாயத்தில்
இருந்தால்



ஏற்கனவே இருக்கின்ற நீரிழிவு
நோய் அல்லது கர்ப்பகால
நீரிழிவு நோய் கொண்ட
கர்ப்பிணியாக இருந்தால்



நாள்பட்ட நோயை
அனுபவிப்பவராக இருந்தால்



கிளைசெமிக் இலக்குகளை
அடைவதில் சிரமம் இருந்தால்



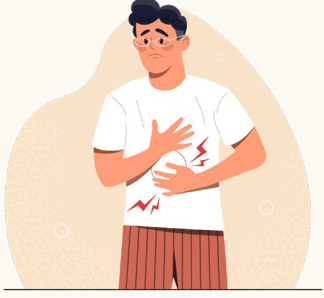
மத நோக்கங்களுக்காக நோன்பு
நோற்பவராக இருந்தால் (எ.கா.,
ரமலான் நோன்பு)

சாப்பாட்டிற்கு முன்னரும் சாப்பாட்டிற்குப் பின்னரும்
உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின்
அளவைக் கண்காணித்துக் கொள்ளுங்கள்

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

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

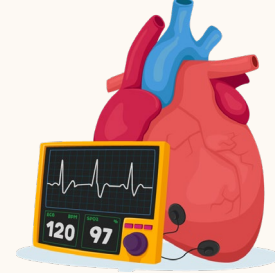
பொதுவான அறிகுறிகள் மற்றும் நோயறிகுறிகள்
ஹைபோகிளைசீமியாவின் (குறைந்த இரத்தச்
சர்க்கரை < 4 மிமோல்/லி)



பசி



கை நடுக்கம்



அசாதாரண வேகமான
இதயத் துடிப்பு



சோர்வு



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



தலைச்சுற்றல்
அல்லது தலைவலி

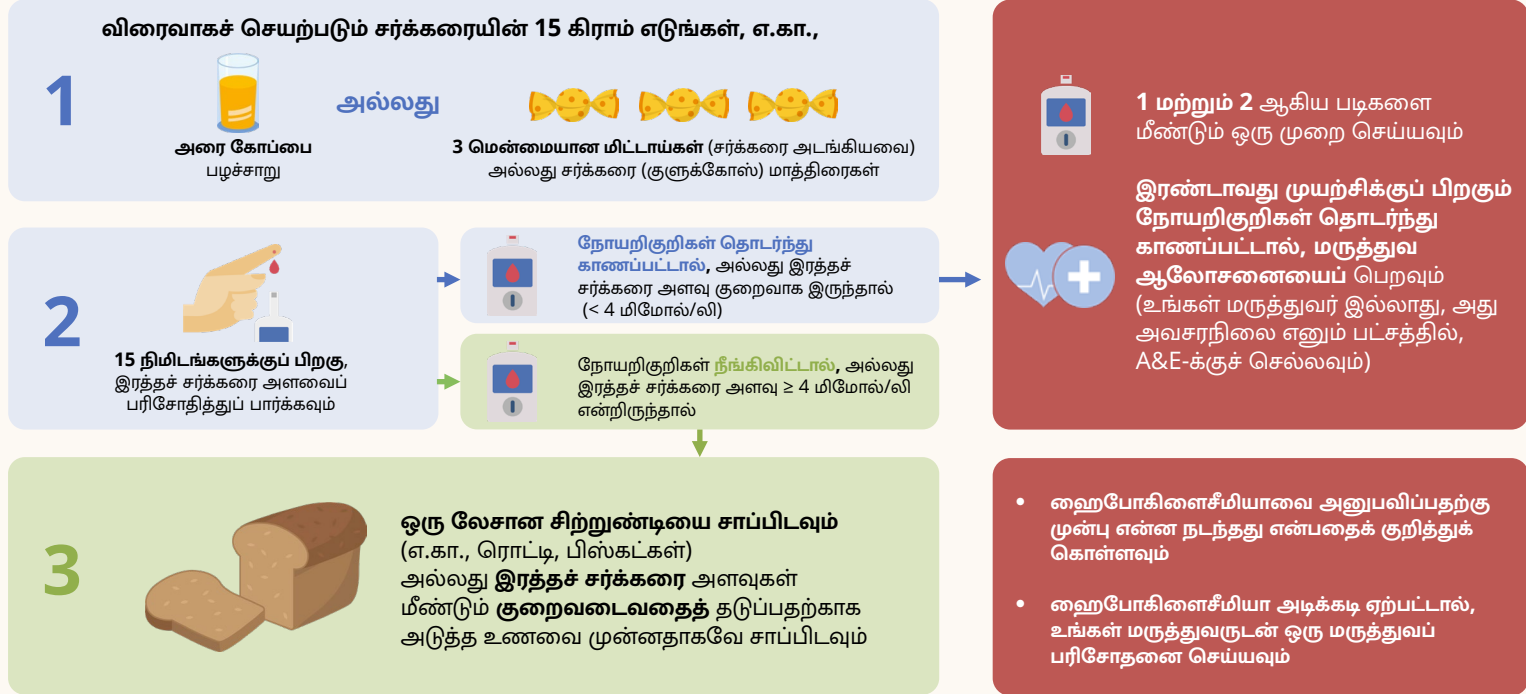


நடத்தையில் மாற்றங்கள்
(எ.கா., மனக்குழப்பம்,
பலவீனம், தெளிவற்ற பேச்சு)



மந்தநிலை

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



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

நான் ஹைபோகிளைசீமியாவை (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை) எவ்வாறு தடுக்க முடியும் என்ன செய்ய வேண்டும்



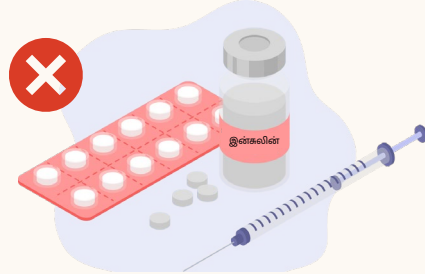
உணவு வேளைகளைத் தவிர்க்காதீர்கள்
மிகுந்த வேலைகளில் இருந்தாலும்



நீங்கள் வெளியே செல்லும் போதெல்லாம்
சர்க்கரை அடங்கிய சில இனிப்புக்களைக்
கொண்டு செல்லுங்கள்



தேவைப்பட்டால், மிதமான அல்லது
தீவிரமான செயற்பாட்டிற்கு முன்னர்
கூடுதல் கார்போஹைட்ரேட்டுக்களை
உட்கொள்ளுங்கள்



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

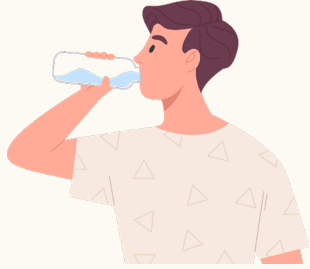


உங்கள் மருந்தை எப்போது
எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும், குறிப்பாக
உணவு வேளைகள் தொடர்பான
அறிவுறுத்தல்களைக் கவனமாகப்
பின்பற்றவும்



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

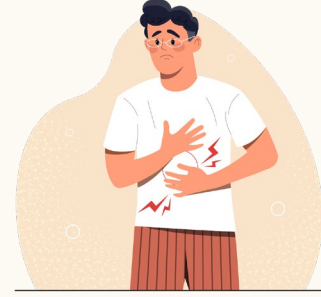
பொதுவான அறிகுறிகள் மற்றும் நோயறிகுறிகள் ஹைபோகிளைசீமியாவின் (உயர் இரத்தச் சக்கரை)



அதிகரித்த தாகம்



அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்



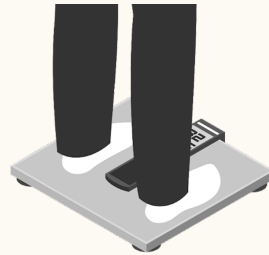
அதிகரித்த பசி



மங்கலான பார்வை



தலைவலிகள்



எடை இழப்பு



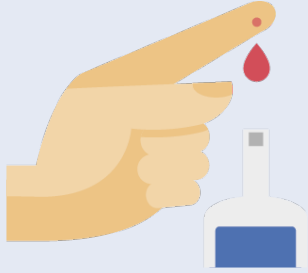
மெதுவாகக்
குணமடைகின்ற
வெட்டுக்கள்



இரத்தத்திலுள்ள
சர்க்கரையின் அளவு
> 16 மிமோல்/லி

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

1



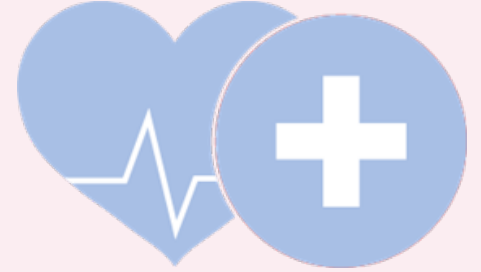
உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை
சோதித்துக் கொள்ளவும் அடிக்கடி

2



சுத்தமான தண்ணீரை அதிகமாகக்
குடிக்கவும்

3



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

நான் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக நோன்பு நோற்க முடியும் (மத காரணங்களுக்காக)?

நோன்பு நோற்கும் முன்னர்



உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்
நோன்பு நோற்பது பாதுகாப்பானதா
என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு



உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநருடன்
இணைந்து உங்கள் உணவு முறையைச்
சரிசெய்யவும்



உங்கள் மருந்தை அல்லது இன்சலினைச் சரிசெய்யவும்
உங்கள் மருத்துவருடன் இணைந்து உங்கள் மருந்தை
அல்லது இன்சலின் அளவைச் சரிசெய்யவும்

நோன்பு நோற்கும் போது



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



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



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

நான் எப்போது நோன்பு நோற்கக்கூடாது?

நீங்கள் பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் ஒருவராக இருந்தால் அல்லது உங்களிடம் காணப்படும் போது



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



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



கர்ப்பிணி அல்லது
தாய்ப்பாலூட்டக்கூடியவர்



சுகவீனம்



உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட
மருந்து, உணவு மற்றும் உடல்
செயற்பாடுகளை நீங்கள்
பின்பற்றவில்லை

நான் நோய்வாய்ப்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்*?

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



சாத்தியம் என்றால், தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதற்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்



மருந்தளவைச் சரிசெய்தல்
அவசியப்படுகின்றதா என்பதைப் பார்ப்பதற்கு உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் கலந்துரையாடவும்



மிக அதிகமாக ஓய்வெடுங்கள்



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை சோதித்துக் கொள்ளவும் அடிக்கடி

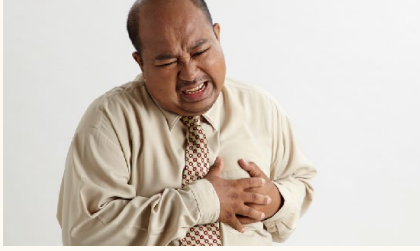


மிக அதிகமாகத் தண்ணீர் அருந்துங்கள்



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

நான் எனது மருத்துவரை எப்போது சந்திக்க வேண்டும்?



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



6 மணித்தியாலத்திற்கும் மேலாகக்
கடுமையான வாந்தி அல்லது
வயிற்றுப்போக்கு



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



இழப்பு சாப்பிடும் ஆர்வம்



தோல் புண்கள்

சிக்கல்களைக் கண்டறிந்து தடுப்பதற்கு உங்கள் வழக்கமான பரிசோதனைக்குச் செல்லவும்

மதிப்பீடு/பரிசோதனை

கால அளவு

சாத்தியமான சிக்கல்கள்



- எடை மற்றும் உயரம் (BMI)
- இரத்த அழுத்தம்
- HbA1c (இரத்தச் சர்க்கரை)
- மனஅழுத்தம்,
உணர்ச்சிபூர்வமான நல்வாழ்வு

உங்கள்
நிலைமையைப்
பொறுத்து,
குறைந்தது
ஒவ்வொரு 3
முதல் 6
மாதங்களுக்கும்

சிறுநீரக செயலிழப்பு
பார்வை இழப்பு
கைகால் துண்டிப்பு
மாரடைப்பு
பக்கவாதம்



- லிபிட் விவரம்
(கொலெஸ்ட்ரால்)
- சிறுநீரகங்கள்
- கண்கள்
- பாதம்

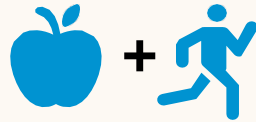
உங்கள்
நிலைமையைப்
பொறுத்து,
வருடத்திற்கு
ஒரு
முறையாவது

நீரிழிவு நோயை நன்றாக நிர்வகியுங்கள்

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

உங்கள் இலக்கு அளவீடுகள் மாறுபடலாம் என்பதால் உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவுடன் கதைக்கவும்

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



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

நீரிழிவு நோயில் எடையை நிர்வகித்தல்

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

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

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

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

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

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

$$\text{BMI} = \frac{\text{எடை(கிகி)}}{\text{உயரம் (மீ)} \times \text{உயரம் (மீ)}}$$

BMI ஆபத்துப் பிரிவின் WHO ஆசிய வகைப்பாடு

BMI (கிகி/மீ ²)	உடல்நல ஆபத்து
27.5 மற்றும் அதற்கு மேல்	இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் தொடர்பான நோய்களுக்கான அதிக ஆபத்து [^]
23.0-27.4	இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் தொடர்பான நோய்களுக்கான மிதமான ஆபத்து [^]
18.5-22.9 [உகந்தது]	இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் தொடர்பான நோய்களுக்கான குறைந்த ஆபத்து [^]
18.5க்குக் கீழ்	ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டு நோய்கள் மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸுக்கான ஆபத்து

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

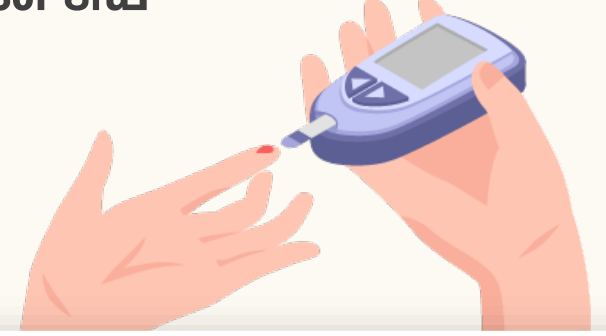


முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

குளுக்கோஸின் சுய கண்காணிப்பு

இரத்தச் சர்க்கரைக்கான சுய கண்காணிப்பு

- **உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை இலக்கு வரம்புக்குள் வைத்திருப்பது** நீரிழிவு தொடர்பான சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும். உங்கள் குளுக்கோஸ் அளவுகளைச் சுயமாகக் கண்காணித்தல் மூலம் உணவு, உடல் செயற்பாடு மற்றும் இன்சலின் அளவு ஆகியவை உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதை நன்கு புரிந்துகொள்வதற்கும், உங்கள் நீரிழிவு நோய்க் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்த தேவையான மாற்றங்களைச் செய்வதற்கும் உதவும்.
- ஹைபோகிளைசீமியாவுக்கான (இரத்தச் சர்க்கரையின் மிகக் குறைந்த அளவு) ஆபத்தை அல்லது இரத்தச் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய மிகவும் நெருக்கமான பிற பாதகமான விளைவுகளின் ஆபத்தைத் தடுக்க. **இரத்தச் சர்க்கரை இலக்குகள் தனிப்பயனாக்கப்படலாம்.**
- உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை நீங்கள் சுயமாகக் கண்காணிக்க வேண்டுமா, அதற்காக எந்தெந்தக் கருவிகளை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டும், எவ்வளவு காலத்தில் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பன பற்றி **உங்கள் சுகாதாரக் குழுவுடன் கலந்துரையாடவும்.**
- **உங்கள் இலக்கு இரத்தச் சர்க்கரை வரம்பு பின்வருவானவற்றைப் பொறுத்து அமையும்:** வயது, வாழ்க்கை முறை மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம்.



இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகளை எப்போது சோதிக்க வேண்டும்:

உணவுக்கு முன்பு

சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து

படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு

உடற்பயிற்சிக்கு முன்பும் பின்பும்

உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது

உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநருடன் கலந்துரையாடியதற்கு ஏற்றவாறு, தேவைப்படும் மற்ற நேரங்களில்

இரத்தச் சர்க்கரைக் கண்காணிப்பு ஏன் முக்கியமானது?



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

இரத்தச் சர்க்கரையை எவ்வாறு கண்காணிக்கலாம்



இரத்த குளுக்கோஸ் மீட்டர்

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

இரத்தச் சர்க்கரையை எவ்வாறு கண்காணிக்கலாம்



ஃபிளாஷ் குளுக்கோஸ் மானிட்டர் (FGM)

- இது ஒரு சென்சார்மையும் ரீடரையும் கொண்டுள்ளது, மேலும் சென்சார் வகையைப் பொறுத்து, இது மேல் கையின் பின்புறத்திலோ, அடிவயிற்றின் மீதோ அல்லது மேல் பிட்டத்தில் வைக்கப்படுகிறது.
- FGMகளை 14 நாட்கள் வரை பயன்படுத்தலாம். பரிசோதனையின் போது இது திசுயிடை நீர்ம குளுக்கோஸ் அளவைப் பார்ப்பதற்கு உங்களை அனுமதிக்கிறது, அத்துடன் உங்கள் குளுக்கோஸ் அளவுகள் உயருகிறதா, குறைகிறதா அல்லது நிலையாக உள்ளதா என்பதையும் இதற்குக் கூற முடியும். FGMகள் உங்கள் குளுக்கோஸ் அளவுகளின் தினசரிப் பாங்கு பற்றிய ஒரு அறிக்கையையும் உங்களுக்கு வழங்க முடியும்.

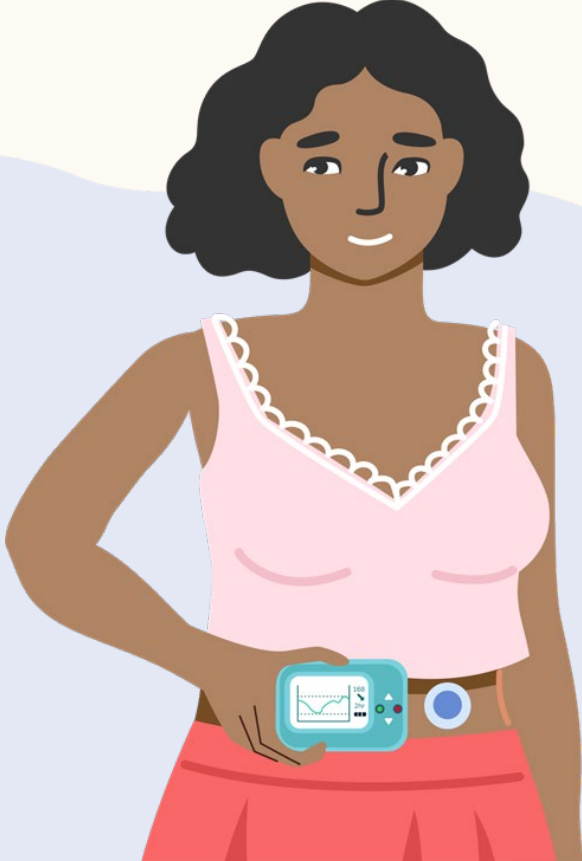
சாதகங்கள்

- இரத்தச் சர்க்கரை (விரலில் ஊசி குத்துதல்) அளவீடு தேவையில்லை

பாதகங்கள்

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

இரத்தச் சர்க்கரையை எவ்வாறு கண்காணிக்கலாம்



தொடர்ச்சியான குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பு (CGM)

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

சாதகங்கள்

- குளுக்கோஸ் அளவு அதிகமாக அல்லது குறைவாக இருந்தால், இது அலாரங்களைத் தூண்டும்

பாதகங்கள்

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

குளுக்கோஸ் மட்ட இலக்குகள்

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

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

^நுண்துளை இரத்த மாதிரி தொடர்பான மதிப்புகள்

குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை: ஹைபோகிளைசீமியா



ஹைபோகிளைசீமியா என்றால் என்ன?

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

காரணங்கள்

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

ஹைபோகிளைசீமியா: நோயறிஞரிகள் மற்றும் தீவிரம்

லேசானது

வேகமான இதயத் துடிப்பு
மயக்க உணர்வு
தலைவலி
வியர்த்தல்

மிதமானது

ஒரு முழுமையான மற்றும்
சமநிலையான உணவை
உட்கொண்டாலும்
தொடர்ச்சியான பசி
எரிச்சல்

கடுமையானது

பலவீனம்
மங்கலான பார்வை
தெளிவற்ற பேச்சு
குழப்பம் மற்றும்
அசாதாரணமான நடத்தை
வலிப்புத்தாக்கங்கள்

சுய சிகிச்சை செய்ய
முடியாது

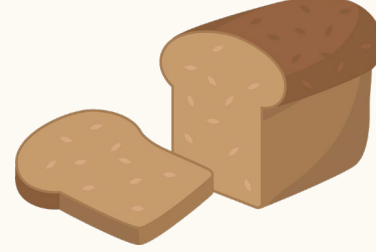


ஒரு நபர் சுயநினைவை
இழந்திருந்தால், உடனடியாக
ஒரு ஆம்புலன்ஸை
அழைக்கவும்!

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

ஹைபோகிளைசீமியா: சிகிச்சை

ஒரு நபர் சுயநினைவுடன் இருந்தால் என்ன வகையான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்:



விரைவாகச் செயற்படும் சர்க்கரைகள்

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

நீண்ட நேரம் செயற்படும் சர்க்கரைகள்

- பிஸ்கட் 3 துண்டுகள்
- ரொட்டி 1 துண்டு

ஹைபோகிளைசீமியாவிலிருந்து மீட்சி பெறுவதற்குப் பின்வரும்
உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்



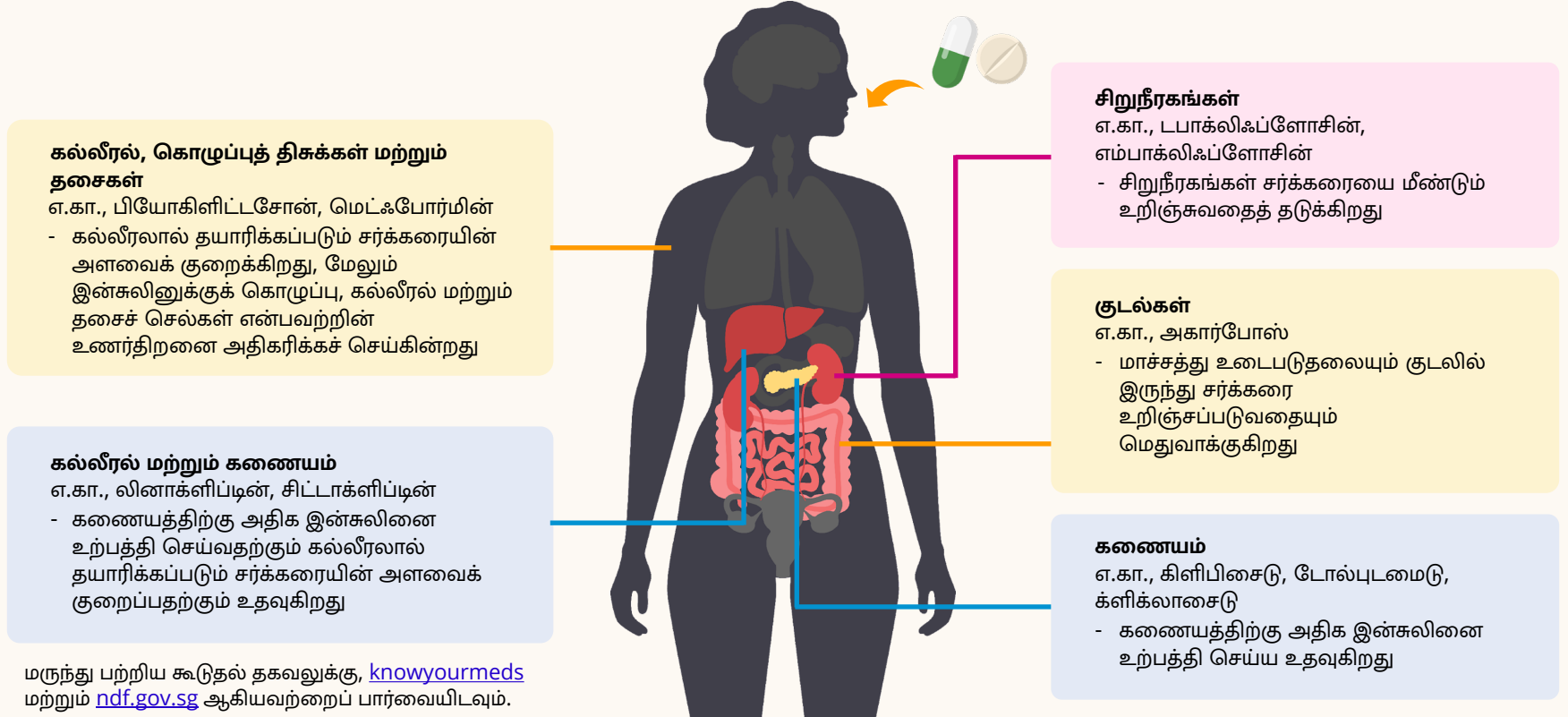
- டயட்/சர்க்கரை அற்ற மென்பானங்கள்
- சர்க்கரை அற்ற இனிப்புக்கள்
- சாக்லேட் போன்ற அதிக கொழுப்பு நிறைந்த தின்பண்டங்கள் – கொழுப்பு இரத்தத்திற்குள் சர்க்கரையின் நகர்வைக் குறைக்கும்!

A close-up photograph of a person's hands. The right hand is holding a white plastic bottle, tilted to pour a clear liquid into the palm of the left hand. The background is dark and out of focus, with some bokeh light effects. The text is overlaid on the lower left portion of the image.

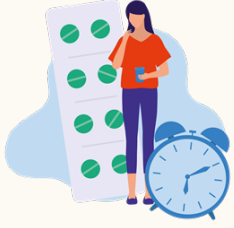
முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

மருத்துவம்

மருந்துகள் வெவ்வேறு வழிகளில், வெவ்வேறு உடல் பாகங்களில் தொழிற்படுகின்றன



பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி உங்கள் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளவும்



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



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



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



மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும் மருந்து உட்கொள்ளும் போது

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



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



கர்ப்பிணியாக இருந்தால் அல்லது கர்ப்பமடைவதற்குத் திட்டமிட்டிருந்தால் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன்



ஹைபோகிளைசீமியாவிற்கான தொடர்ச்சியான நோயறிஞர்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தால் (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை)

பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி உங்கள் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளவும்



நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், அது பற்றி உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் தெரிவிக்கவும்

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



முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

இன்சலின் சிகிச்சை

இன்சலின் வகைகள்



விரைவாகச் செயற்படுபவை

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

வழக்கமான அல்லது குறுகிய செயற்பாடு கொண்டவை

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

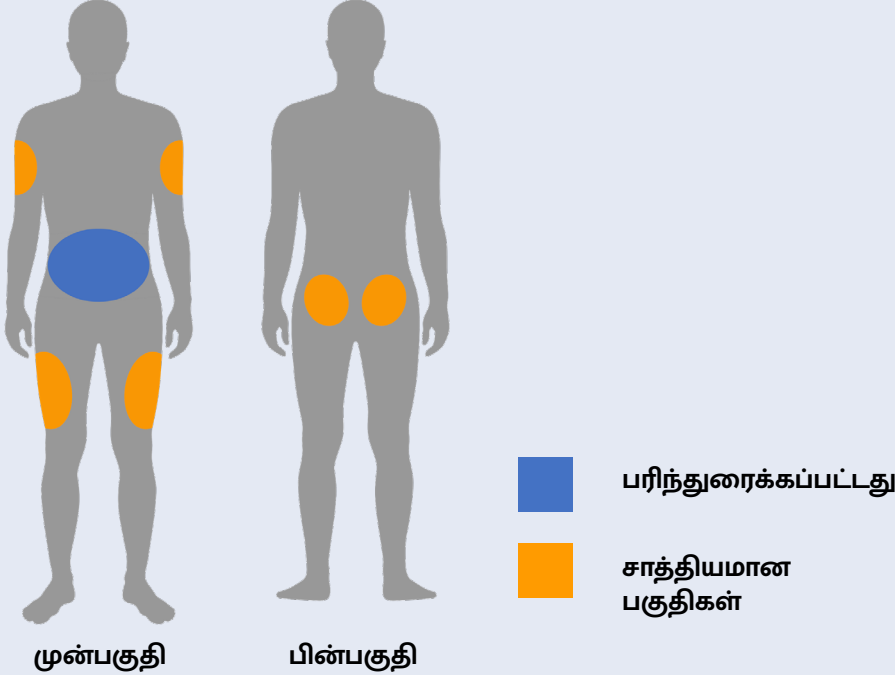
இடைநிலை-செயற்பாடு கொண்டவை

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

நீண்ட நேரத்திற்குச் செயற்படக்கூடியவை

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

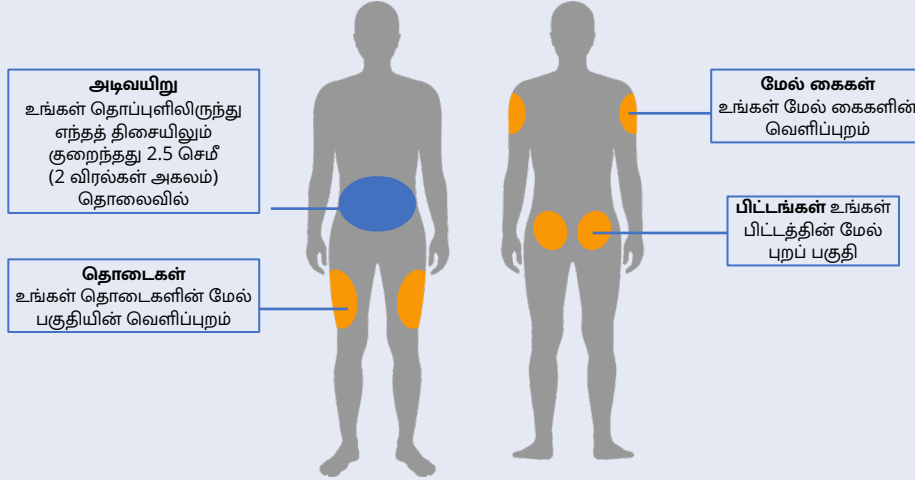
இன்சலின் வகைகள்



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

இன்சலின் செலுத்தும் பகுதிகள்

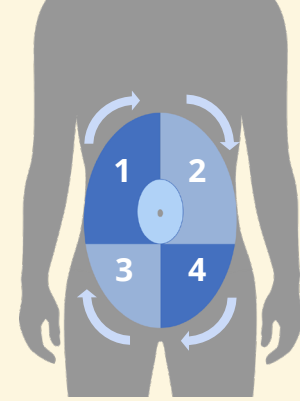
இன்சலின் ஊசியேற்றத்திற்கு ஏற்ற பகுதிகள்
நீங்கள் எந்தப் பகுதிகளில் இன்சலின் செலுத்தலாம் என்பதைக் காண்பிப்பதற்கான காட்சி வழிகாட்டி



கவனத்தில் கொள்வதற்கு

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

இடத்தின் சுழற்சி



உங்கள் கடைசி இன்சலின் ஊசியேற்றப்பட்ட இடத்தில் 2 விரல்களால் அழுத்தவும்

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

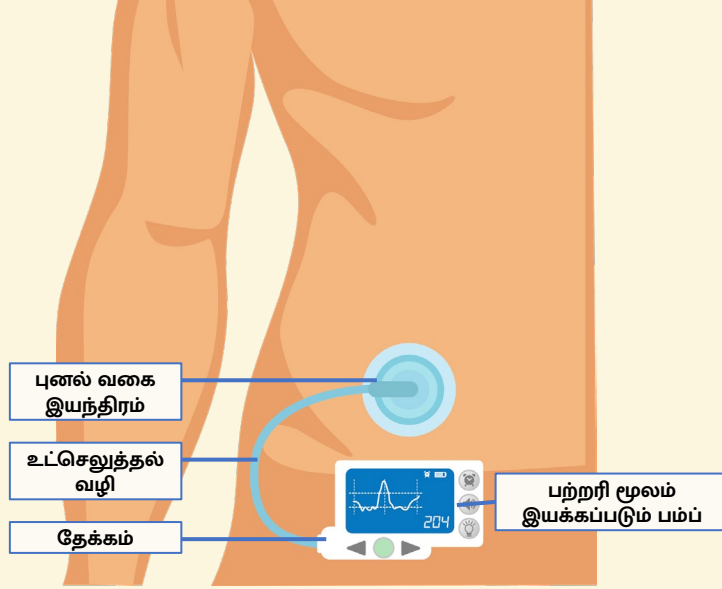
உங்கள் ஊசியேற்ற இடங்களைச் சுழற்றவும்



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

நீங்கள் இன்சலின் ஊசியேற்றும் இடங்களைச் சுழற்றுவதன் மூலம், தோலின் கீழ் கொழுப்புக் கட்டிகள் (லிப்போஹைபர்ட்ரோபி) உருவாவதைத் தடுக்கலாம்

இன்சலின் பாய்ச்சல் சிகிச்சை



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

* படத்தின் மூலமான விளக்க நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே. உண்மையான சாதனம் வேறுபடலாம்.

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

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

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

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

A close-up photograph showing a person's foot being washed in a green plastic bowl. A pair of hands is using a white cloth to wipe the foot. The foot has some visible skin conditions, possibly eczema or psoriasis. The background is a light-colored tiled floor.

முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

பாதப் பராமரிப்பு

சீரற்ற விதத்தில் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நீரிழிவு நோய், பாதம் சார்ந்த சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்



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

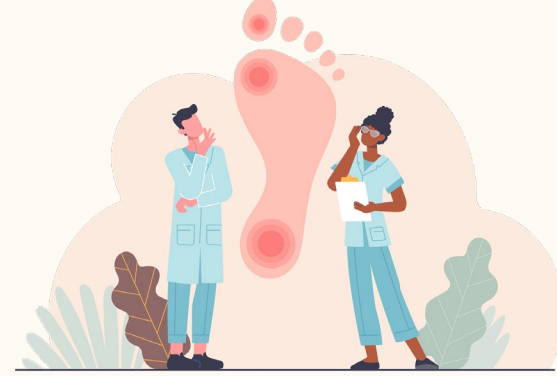
மிகவும் சீரற்ற இரத்தச் சுற்றோட்டம்
(வாஸ்குலோபதி) காயங்கள் ஒழுங்கற்ற
விதத்தில் குணமடைய வழிவகுக்கும்;
உங்கள் உயிரைக் காப்பாற்ற ஒரு **உறுப்புத்**
துண்டிப்பு கூடத் தேவைப்படலாம்

சீரற்ற விதத்தில் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நீரிழிவு நோய், பாதம் சார்ந்த சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்



நரம்புச் சேதம் (நரம்புத் தளர்ச்சி)

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



சீரற்ற இரத்தச் சுற்றோட்டம் (வாஸ்குலோபதி)

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

நல்ல பாதப் பராமரிப்புப் பழக்கங்கள்



ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பாதங்களைக் கண்காணிக்கவும்



நல்ல பாதப் பராமரிப்பு மற்றும் உடல் நலச் சுகாதாரம் ஆகியவற்றைப் பேணவும்



கடினமான தோல் பகுதிகளை வழக்கமாக ஈரப்படுத்தவும்



நன்கு பொருந்துகின்ற மற்றும் மூடப்பட்ட பாதணிகளை அணியவும்



எளிய முதலுதவியைப் பயன்படுத்தவும் சிறிய காயத்திற்கு



காயம் நன்றாக ஆறாவிட்டால், அல்லது மோசமாகிவிட்டால் மருத்துவ உதவியை நாடவும்

நல்ல பாதப் பராமரிப்புப் பழக்கங்கள்



ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பாதங்களைக் கண்காணிக்கவும்

- பின்வருவனவற்றைக் கண்காணிக்கவும்:

✎ கொப்புளம், காயம், உறுதியான கட்டி மற்றும் கால்சஸ்

✎ சிவத்தல், வீக்கம், சிராய்ப்பு அல்லது அதிகரித்த வெப்பம்

✎ கால்விரல் நகத்தின் ஒழுங்கின்மை அல்லது காலின் வடிவத்தில் மாற்றம்

நல்ல பாதப் பராமரிப்பு மற்றும் உடல் நலச் சுகாதாரம் ஆகியவற்றைப் பேணவும்

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

கடினமான தோல் பகுதிகளை வழக்கமாக ஈரப்படுத்தவும்

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

நல்ல பாதப் பராமரிப்புப் பழக்கங்கள்



நன்கு பொருந்துகின்ற மற்றும் மூடப்பட்ட பாதணிகளை அணியவும்

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

சிறிய காயத்திற்கு எளிய முதலுதவியைப் பயன்படுத்தவும்

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

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

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

A photograph of a family of four in a bathroom. A woman on the left, wearing an orange shirt and glasses, is brushing her teeth. In the center, a man in a brown sweater is smiling and brushing his teeth. To his right, a young girl with dark hair is seen from the back, also brushing her teeth. On the far right, another man in a brown sweater is brushing his teeth. They are all looking into a large mirror. The text is overlaid on the left side of the image.

முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

பல் பராமரிப்பு

உங்கள் வாயை ஆரோக்கியமானதாக வைத்திருக்கவும்



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



மென்மையான பந்தூரிகையைப் பயன்படுத்தவும்; 3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது முட்கள் விரியும் போது, பந்தூரிகையை மாற்றவும்



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



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



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



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

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



தொடர்ந்து இரத்தக்கசிவுள்ள ஈறுகள்



உங்கள் வாயில் வெள்ளைத் திட்டுகள்



விலகிய ஈறு வரிசை



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



உங்கள் வாயில் வலி ஏற்படல்



துர்நாற்றம் அல்லது வரண்ட எரியும்
உணர்வு உங்கள் வாயில்



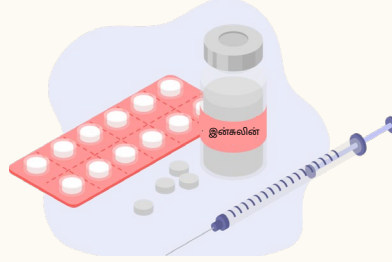
முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்திடுங்கள்

பயணங்களை மேற்கொள்ளல்

ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வதற்கு நான் எவ்வாறு தயாராகலாம்?



சாத்தியம் என்றால், தடுப்பூசி
போட்டுக் கொள்வதற்கு உங்கள்
மருத்துவரை அணுகவும்



மருந்துகள் மற்றும் இன்சலின்
அளவை உங்கள் பராமரிப்புக்
குழுவுடன் சரிபார்க்கவும்



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



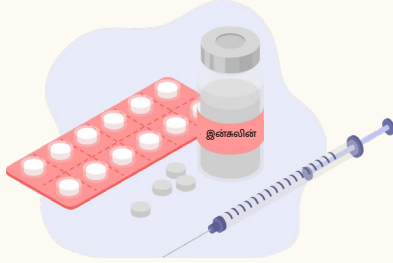
காப்பீட்டுத் திட்டம் ஒன்றைச்
செய்து கொள்ளவும்



உங்கள் பயணப் பொதியில்
தேவையான மருந்துகளை அல்லது
இன்சலின் பொருட்களை வைக்கவும்

ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வதற்கு நான் எவ்வாறு தயாராகலாம்?

இவற்றை உங்கள் பயணப் பொதியில் பையில் கட்டிக் கொள்ளவும்



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



பரிசோதனை ஸ்ட்ரிப்கள், விரலைத் துளைக்கும் சாதனம் மற்றும் லான்செட்டுக்கள் கொண்ட குளுக்கோமீட்டர்



பொதுவான நோய்களுக்கான மருந்து



ஹைபோகிளைசீமியாவைத் தடுக்கும் இனிப்புகள் (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை)

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

- உங்கள் மருந்து அட்டவணை மற்றும் இன்சலின் அளவு என்பவற்றைப் பேணிக் கொள்ளவும்

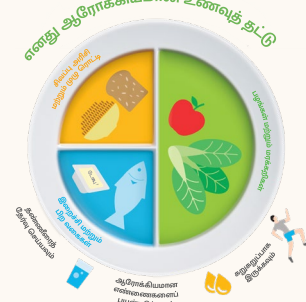
நீண்ட தூர விமானப் பயணத்திற்காக அல்லது 2 மணி நேரத்திற்கும் மேலான நேர மண்டல வேறுபாடு கொண்டவற்றிற்காக

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

வெளிநாட்டில் இருக்கும் போது எனது நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்த முடியும்?



மிக அதிகமாகத் தண்ணீர் அருந்துங்கள்



உங்கள் உணவு மற்றும் கலோரி உட்கொள்ளலைக் கவனிக்கவும்



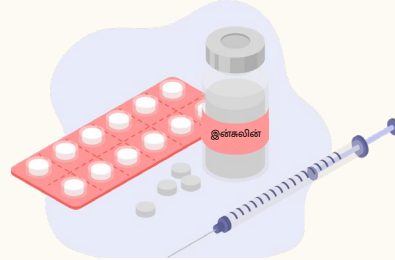
சர்க்கரை- அடங்கிய இனிப்புக்களை கையில் எடுத்துச் செல்லவும்



பாதுகாப்புக் காலணிகளை எப்போதும் அணியவும்



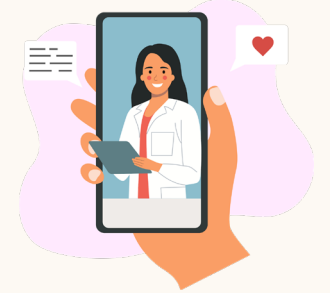
மருந்தை அல்லது இன்சலின் பொருட்களை கையோடு எடுத்துச் செல்லவும்



பரிந்துரைக்கப்பட்டவாறு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்



உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைத் தொடர்ந்து சுயமாகக் கண்காணிக்கவும்



எங்கு உதவியை நாட வேண்டும் என்பது பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும்