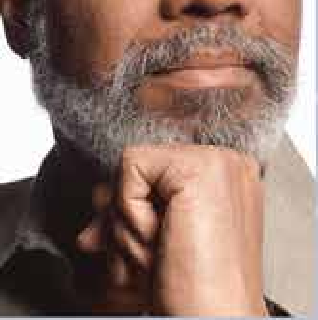
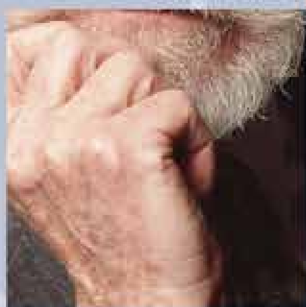
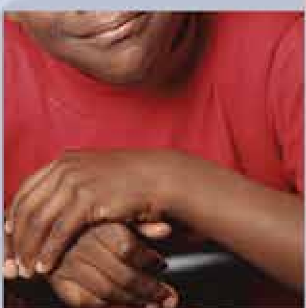


நீரிழிவு நோய்

நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன





Diabetes: what you need to know

ENGLISH/TAMIL

Australian Diabetes Council

Contents

Chapter	Index
	Foreword
	Introduction
1	What is diabetes
2	Types of diabetes
	Type 1 diabetes
	Type 2 diabetes
	Gestational diabetes
3	Risk factors
4	The Diabetes Health Care Team
5	Annual Cycle of Care
6	Healthy Eating for Diabetes
7	What's in food?
8	Common Questions about Food and Diabetes
9	Diabetes and Alcohol
10	Physical activity
11	Oral Medications
12	Insulin
13	Blood Glucose (Sugar) Monitoring
14	Short Term Complications – Hypoglycaemia
15	Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)
16	Chronic complications
17	Diabetes and your feet
18	Diabetes and Pregnancy
19	Diabetes and Your Emotions
20	Diabetes and Driving
21	Diabetes and Travel
22	Need an Interpreter?
23	National Diabetes Services Scheme (NDSS)
24	Australian Diabetes Council

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம்	அட்டவணை
	முன்னுரை
	அறிமுகம்
1	நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன
2	நீரிழிவு நோயின் வகைகள்
	நீரிழிவு நோய் வகை 1
	நீரிழிவு நோய் வகை 2
	கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்
3	அபாயக் காரணிகள்
4	நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு
5	பராமரிப்பில் வருடாந்திரச் சுழற்சி
6	நீரிழிவு நோய்க்குச் சத்துணவு
7	உணவில் என்ன உள்ளது?
8	உணவு மற்றும் நீரிழிவு நோய் பற்றிய பொதுவான கேள்விகள்
9	நீரிழிவு நோயும், மதுவும்
10	உடல்ரீதியான செயல்பாடுகள்
11	வாய்வழி மருந்துகள்
12	இன்சுலின்
13	இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவைக் கண்காணித்தல்
14	குறுகிய கால சிக்கல்கள் - இரத்தத்தில் சர்க்கரைக் குறைவு (Hypoglycaemia)
15	குறைந்தகால பிரச்சினைகள் - உயர் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவு (இரத்தத்தில் கூடுதல் சர்க்கரை எனப்படும் ஹைபோகிளைசிமியா, DKA, HONK/HHS மற்றும நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்கள்)
16	நாட்பட்ட சிக்கல்கள்
17	நீரிழிவு நோயும், உங்கள் பாதங்களும்
18	நீரிழிவு நோயும், கருத்தரிப்பும்
19	நீரிழிவு நோயும், உங்கள் உணர்ச்சிகளும்
20	நீரிழிவு நோயும், வாகனம் ஓட்டுதலும்
21	நீரிழிவு நோயும், பயணமும்
22	மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவைப்படுகிறதா?
23	தேசிய நீரிழிவு நோய் சேவைகள் திட்டம் (NDSS)
24	ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய்க் கழகம்

Foreword

Diabetes –What you need to know has been written for people with diabetes and for people who would like to learn more about the condition.

Health professionals with skills and knowledge in a variety of specialised areas have contributed to the content and presentation.

This book has been reviewed by diabetes educators, dietitians and exercise physiologists.

Australian Diabetes Council
ABN 84 001 363 766 CFN 12458
26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: info@australiandiabetescouncil.com
websites: www.australiandiabetescouncil.com
www.diabeteskidsandteens.com.au

© 2012 Copyright Australian Diabetes Council

This article/ resource has copyright. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review permitted under the Copyright Act 1968, no part may be stored or reproduced by any process without prior written permission from Australian Diabetes Council.

முன்னுரை

• நீரிழிவு நோய் - நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன□ என்பது நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்காகவும், மற்றும் இந்த நிலைமையைப் பற்றி அதிகம் தெரிந்து கொள்ள விரும்புபவர்களுக்காகவும் எழுதப்பட்டது.

பல்வேறு சிறப்புத் துறைகளில் திறமையும், அறிவும் உள்ள சுகாதார நிபுணர்கள் இதற்குரிய தகவல்களையும், காட்சிகளையும் கொடுத்து உதவியுள்ளனர்.

இந்தப் புத்தகம் நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர்களாலும், உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர்களாலும், உடற்பயிற்சி உடலியலாளர்களாலும் மறுஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது.

Australian Diabetes Council
ABN 84 001 363 766 CFN 124586
26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: info@australiandiabetescouncil.com
websites: www.australiandiabetescouncil.com
www.diabeteskidsandteens.com.au

© 2012 Copyright Australian Diabetes Council

This article/ resource has copyright. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review permitted under the Copyright Act 1968, no part may be stored or reproduced by any process without prior written permission from Australian Diabetes Council.

Introduction

One in four people in Australia have either diabetes or are at high risk of diabetes. Diabetes prevalence is considerably higher in Aboriginal and Torres Strait Islander and certain culturally and linguistically diverse (CALD) groups.

So far there is no cure for diabetes but with proper management most people can lead a full and active life and delay or prevent long term complications. To ensure best possible health, people with diabetes and their families need to understand a great deal about diabetes.

Being diagnosed with diabetes can be frightening and overwhelming. It's a lot easier when you understand it and develop a lifestyle plan to manage it. For this reason it is very important to have information about food, medicines, exercise, community resources and diabetes self care.

This book has been produced by Australian Diabetes Council. It has been written in English and several other languages to explain what you need to know about diabetes.

அறிமுகம்

ஆஸ்திரேலியாவில் நான்கு பேரில் ஒருவர் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் அல்லது நீரிழிவு நோய்க்கு ஆட்படும் பெருத்த அபாயத்தில் இருக்கிறார்கள்.
பூர்வீகக் குடியினர் மற்றும் டோரஸ் வளைகுடா தீவுப் பகுதியினருக்கும், பண்பாட்டிலும், மொழியிலும் (culturally and linguistically) வேறுபட்ட சில (CALD) குழுவினருக்கும் நீரிழிவு நோயின் தாக்கம் ஓரளவுக்கு அதிகமாக இருக்கிறது.

நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்த இதுவரை எந்த மருந்தும் கிடையாது. ஆனால் சரியாக நிர்வகிப்பதன் மூலம் பல பேர் முழுமையான, சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை வாழ முடியும். அத்துடன் நீண்டகால சிக்கல்களைத் தடுக்க முடியும். முடிந்த அளவு உடல்நலத்தை உறுதி செய்ய, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களும் அவர்கள் குடும்பமும் நீரிழிவு நோயைப் பற்றிய முழு விவரங்களை அறிந்துகொள்வது அவசியமாகும்.

நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அந்த நினைப்பே பயத்தைக் கொடுத்து, முழுவதுமாக ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளும். அதைப் புரிந்துகொண்டு, நிர்வகிக்கத் தகுந்த வாழ்க்கை முறையை உருவாக்கிக் செய்து கொண்டால், அது மிகவும் எளிதாகிவிடும். இந்தக் காரணத்தினால் உணவு, மருந்து வகைகள், உடற்பயிற்சி, சமூக ஆதாரங்கள் மற்றும் நீரிழிவு நோய் சுயபராமரிப்பு இவைகளைப் பற்றிய தகவல்கள் மிகவும் அவசியமாகும்.

இந்தப் புத்தகம் ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய்க் கழகத்தினால் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இது நீரிழிவு நோயைப் பற்றி நீங்கள் என்னென்ன அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதை விளக்கி ஆங்கிலத்திலும் மற்றும் பல மொழிகளிலும் எழுதப்பட்டுள்ளது.

1

What is diabetes?

Diabetes is a condition where the amount of glucose (sugar) in the blood is too high. Glucose is your body's main energy source but when blood glucose is too high over long periods it can damage certain organs.

Glucose comes from carbohydrate foods that are broken down and released into the bloodstream. Carbohydrate foods include bread, rice, potatoes, fruit and milk.
The pancreas, a part of the body that is found behind the stomach, releases a hormone called insulin into the blood stream. Insulin allows the glucose to move from the blood stream into certain cells of the body, where it is changed into energy. We use this energy to walk, talk, think, and carry out many other activities.

Diabetes occurs when there is either no insulin, not enough insulin or the insulin that is produced is not working properly to move the glucose out of the blood. .

Currently there is no cure for diabetes.

Symptoms of high blood glucose (sugar)

1. Frequent urination (both night and day)
2. Thirst / dry mouth
3. Tiredness / lack of energy
4. Blurred vision
5. Slow healing of wounds
6. Infections e.g. urine and skin
7. Tingling sensation in feet
8. Itchy skin

2

Types of diabetes

The most common types of diabetes include:

- Type 1 diabetes
- Type 2 diabetes
- Gestational Diabetes (GDM)

1 நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

நீரிழிவு நோய் என்பது இரத்தத்தில் குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவு மிக அதிகமாக இருக்கும் நிலையாகும்.
குளுகோஸ் உங்கள் உடலுக்கு பிரதான சக்தியைக் கொடுக்கிறது. ஆனால் இரத்தத்தில் குளுகோஸ் நீண்ட காலம் மிக அதிகமாக இருந்தால், அது சில உடலுறுப்புகளைச் சேதப்படுத்தக் கூடும்.

மாவுச்சத்து (கார்போஹைட்ரேட்) உள்ள உணவுகளில் இருந்து குளுகோஸ் கிடைக்கிறது. மாவுச்சத்துக்கள் துண்டாக்கப்பட்டு இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கின்றன. ரொட்டி, அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, பழம் மற்றும் பால் போன்றவை மாவுச்சத்துள்ள உணவுகளில் அடங்கும். உடலின் ஓர் அங்கமான கணையம், வயிற்றுக்குப் பின்புறத்திலுள்ளது. அது இன்சுலின் என்ற ஹார்மோனைச் சுரந்து இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கிறது. இன்சுலின் குளுகோஸை இரத்த ஓட்டத்திலிருந்து உடலிலுள்ள சில செல்களுக்குச் செல்ல அனுமதிக்கிறது. அங்கே அது சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. நாம் இந்த சக்தியைப் பயன்படுத்தி நடக்கிறோம், பேசுகிறோம், நினைக்கின்றோம் மற்றும் பல்வேறு வேலைகளைச் செய்கிறோம்.

இன்சுலின் ஒன்றுமே இல்லாதபோது அல்லது போதுமான அளவு இல்லாதபோது அல்லது சுரந்த இன்சுலின் குளுகோஸை இரத்தத்தை விட்டு வெளியேற்றும் வேலையைச் சரியாக செய்யாதபோது நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது.

தற்போது நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்த எந்த மருந்தும் கிடையாது.

உயர் இரத்த குளுகோஸின் (சர்க்கரை) அறிகுறிகள்

1. அடிக்க சிறுநீர் கழித்தல் (இரவும் பகலும்)
2. தாகம் / உலர்ந்த வாய்
3. சோர்வு / சக்தியின்மை
4. மங்கலான பார்வை
5. காயங்கள் மெதுவாக ஆறுதல்
6. நோய்த் தொற்றுகள், எடுத்துக்காட்டாக சிறுநீர் மற்றும் தோல்
7. பாதத்தில் குறுகுறுப்பான உணர்வு
8. தோல் அரிப்பு

2 நீரிழிவு நோயின் வகைகள்

நீரிழிவு நோயின் பொதுவான வகைகளில் பின்வருபவை அடங்கும்

- நீரிழிவு நோய் வகை 1
- நீரிழிவு நோய் வகை 2
- கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் (GDM)

Type 2 diabetes

This type of diabetes usually occurs in children and young people, but it can occur at any age. In type 1 diabetes the body's immune (defence) system has destroyed the cells that make insulin. As a result no insulin is produced by the pancreas.
The development of type 1 diabetes is NOT linked to lifestyle e.g. eating too much sugar, not exercising enough or being overweight.

Symptoms of type 1 diabetes usually happen very quickly and include:
- Feeling very thirsty
- Passing a lot of urine frequently
- Sudden weight loss (despite normal or increased appetite)
- Tiredness
- Generally feeling unwell
- Abdominal pain, nausea and vomiting
- Mood changes.

If undetected, blood glucose levels become very high. When the body cannot get enough glucose from the blood to use as energy it will begin to breakdown fat. When the body is breaking down too much fat, ketones are produced. High ketone levels and high blood glucose levels are very serious and need immediate medical treatment.

If untreated, the person will become very ill and may develop:
- Rapid or deep breathing
- Dehydration and vomiting, leading to
- Coma.

The treatment for type 1 diabetes is insulin which must be commenced immediately and must be taken for life. The management of type 1 diabetes also includes:

- Balancing exercise, food and insulin
- Regular blood glucose monitoring
- Healthy lifestyle.

நீரிழிவு நோய் வகை 1

இந்த வகை நீரிழிவு நோய் வகை பொதுவாக குழந்தைகளுக்கும் இளைய வயதினருக்கும் வரும். ஆயினும் எந்த வயதினருக்கும் வரலாம்.
நீரிழிவு நோய் வகை 1-இல் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு (பாதுகாப்பு) அமைப்பானது இன்சுலினைச் சுரக்கின்ற செல்களை அழித்து விடுகிறது. அதன் விளைவாக கணையம் இன்சுலினைச் சுரப்பதில்லை.
நீரிழிவு நோய் வகை 1 உருவாவது என்பது சர்க்கரை அதிகம் சாப்பிடுவது, உடற்பயிற்சி தேவையான அளவு எடுக்காதது அல்லது அதிக பருமனாயிருப்பது போன்ற வாழ்க்கைமுறையோடு சம்பந்தப்பட்டது அல்ல.

நீரிழிவு நோய் வகை 1-இன் அறிகுறிகள் பொதுவாக உடனடியாய்த் தெரியவரும். அந்த அறி-குறிகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:
- அதிகமாகத் தாகமெடுத்தல்
- அடிக்கடி சிறுநீர் அதிகமாகக் கழித்தல்
- உடனடியாக எடை குறைதல் (வழக்கமான அல்லது கூடுதலான பசி இருந்த போதிலும்)
- சோர்வு
- பொதுவாக உடல்நலமின்மை
- வயிற்று வலி, குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- மனோபாவம் மாறுதல்.

கண்டுபிடிக்கவில்லையானால், இரத்த குளுகோஸ் அளவு மிகவும் அதிகமாகி விடும். சக்தியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள உடலுக்குத் தேவையான அளவு குளுகோஸ் இரத்தத்திலிருந்து கிடைக்க இயலாமல் போனால், அது கொழுப்பை உடைக்க ஆரம்பித்து விடும். உடல் அதிக அளவில் கொழுப்பை உடைக்க ஆரம்பித்துவிட்டால், கீடோன்கள் உற்பத்தியாக ஆரம்பித்துவிடும். அதிகப்படியான கீடோன் அளவுகளும், உயர் இரத்த குளு-கோஸ் அளவுகளும் மிகவும் ஆபத்தானவை. அதற்கு உடனடி மருத்துவச் சிகிச்சைத் தேவைப்படும்.

சிகிச்சை அளிக்காமல் போனால், அந்த நபர் சுகவீனமுற்று, பின்வரும் விளைவுகளைச் சந்திப்பார்:
- வேகமான அல்லது ஆழ்ந்த சுவாசம்
- நீர்ச்சத்து குறைதல் மற்றும் வாந்தி, அதைத் தொடர்ந்து
- கோமா.

நீரிழிவு நோய் வகை 1-க்கு சிகிச்சை இன்சுலின். அது உடனடியாகத் தொடங்கப்பட வேண்டும். அத்துடன் வாழ்க்கை முழுவதும் எடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். நீரிழிவு நோய் வகை 1-ஐ நிர்வகிப்பதில் பின்வருபவைகளும் அடங்கும்:

- சரிவிகிதமான உடற்பயிற்சி, உணவு மற்றும் இன்சுலின்
- தொடர்ந்த இரத்த குளுகோஸ் கண்காணிப்பு
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை.

Type 2 diabetes

This type of diabetes is usually diagnosed in people over 40 years of age. However it is now being diagnosed in younger people, including children. Poor lifestyle choices are a major reason for this increase in young people .

Inactivity and poor food choices can result in weight gain, especially around the waist. This prevents the body from being able to use insulin properly (insulin resistance) so blood glucose levels rise. Type 2 diabetes has a slow onset.

Type 2 diabetes runs in families so children and grandchildren are at risk. The good news is that type 2 diabetes can be delayed or prevented when healthy lifestyle choices that focus on increasing physical activity, healthy food choices and weight loss are made. For this reason it is important to know your risk for type 2 diabetes.

Symptoms of type 2 diabetes may include frequent urination, thirst, blurred vision, skin infections, slow healing, tingling and numbness in the feet. Often, there are no symptoms present, or symptoms are not recognised.

Once diagnosed, it is very important to maintain good blood glucose (sugar) levels as soon as possible to avoid complications.

Management should begin with healthy food choices and regular physical activity. However, diabetes is a progressive disease and over time, oral medications and/or insulin may be needed.

நீரிழிவு நோய் வகை 2

இவ்வகை நீரிழிவு நோய் பொதுவாக 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட மக்களிடம் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும் இது குழந்தைகள் உட்பட இளைய வயதினரிடமும் இருப்பதாக தற்போது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மோசமான வாழ்க்கை முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதுதான் இளைய மக்களிடம் இந்த உயர்வுக்கு முக்கிய காரணமாகும்.

வேலை செய்யாமல் இருப்பதும், தவறான உணவுப் பழக்கங்களும் உடல் எடையை, குறிப்பாக, இடுப்பைச் சுற்றி எடையைக் கூட்டுகின்றன. இது உடலை இன்சுலினைப் பயன்படுத்தத் தடையாய் இருக்கிறது (இன்சுலின் தடுப்பு). ஆகவே இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் உயர்கின்றன. நீரிழிவு நோய் வகை 2 மெல்லத் தாக்குவதாகும்.

நீரிழிவு நோய் வகை 2 குடும்பங்களுக்குள் வளைய வருவதால் குழந்தைகளும், பேரப்பிள்ளைகளும் அபாயத்துக்குள்ளாகிறார்கள். இதில் நல்ல செய்தி என்னவென்றால், உடல் செயல்பாடுகளைக் கூட்டுதல், சத்தான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்தல் மற்றும் எடையைக் குறைத்தல் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்தும் சுகாதாரமான வாழ்க்கைமுறையைத் தேர்ந்தெடுத்தால் நீரிழிவு நோய் வகை 2-ஐத் தாமதப்படுத்தவோ, தடுக்கவோ முடியும். இதன் காரணமாக நீரிழிவு நோய் வகை 2-இல் உங்களுக்கு உள்ள அபாயத்தை அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

நீரிழிவு நோய் வகை 2-இன் அறிகுறிகளில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், தாகமெடுத்தல், பார்வை மங்கல், தோல் தொற்றுநோய்கள், மெதுவாகக் குணமாதல், பாதத்தில் குறுகுறுப்பான உணர்வு மற்றும் மரத்துப் போதல் போன்றவைகளும் இருக்கலாம். பெரும்பாலும் அறிகுறிகள் காணப்படாமலோ, கண்டுபிடிக்கப்படாமலோ இருக்கும். கண்டறியப்பட்டால், சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பதற்கு இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவைச் உடனடியாகச் சீர்ப்படுத்துதல் அவசியமாகும்.

சத்தான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்தல் மற்றும் ஒழுங்கான உடல் செயல்பாடுகளில் நிர்வாகிக்கத் தொடங்க வேண்டும். இருப்பினும், நீரிழிவு நோய் என்பது ஒரு வளர்ந்துகொண்டிருக்கும் நோயாகும். காலத்துக்கும் வாய்வழி மருந்துகளும் மற்றும் / அல்லது இன்சுலினும் தேவைப்படலாம்.

Type 2 Management Plan

- Be physically active (e.g. walking) – aim for 30 minutes of moderate physical activity every day of the week. Check with you doctor first
- Adopt a healthy eating plan
- Lose weight or maintain a healthy weight
- Reduce salt intake
- Drink plenty of water
- See your diabetes health care team for regular health checks –, blood glucose levels, blood pressure, cholesterol, kidneys and nerve function, eyes and dental health
- Take care of your feet - check daily
- Stop smoking
- Regular dental care to avoid teeth and gum problems.

Encourage your family to adopt a healthy lifestyle.

Smoking and diabetes

Tobacco has many unhealthy effects, especially for people with diabetes. People with diabetes who smoke are three times more likely to die of heart disease or stroke than people with diabetes who do not smoke.

Smoking raises blood glucose levels, reduces the amount of oxygen reaching the body's tissues, increases fat levels in the blood, damages and constricts blood vessels and increases blood pressure. All of these contribute to the risk of heart attack and stroke. Smoking can also worsen blood supply to feet.

For those who quit smoking, more frequent monitoring of blood glucose levels is important. This is because blood glucose levels may get lower when they quit smoking and can require changes to medication doses.

It is advisable that people with diabetes discuss with their doctor, the products and services available to help them quit smoking.

நிர்வாகத் திட்டம் வகை 2

- உடல்ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, நடைப்பயிற்சி) வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் 30 நிமிட உடலைப் பேணும் மிதமான செயல்பாட்டைக் குறிக்கோளாக வைத்திருங்கள். முதலில் உங்கள் மருத்துவரிடம் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்
- ஒரு சத்துணவுத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள்
- எடையைக் குறையுங்கள் அல்லது ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரியுங்கள்
- உப்பு உட்கொள்வதைக் குறையுங்கள்
- நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்
- ஒழுங்கான சுகாதாரச் சோதனைகளுக்கு - இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு, இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, சிறுநீரக மற்றும் நரம்பு செயல்பாடுகள், கண் மற்றும் பல் சுகாதாரம் போன்றவைகளுக்கு உங்கள் நீரிழிவு நோய்ச் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவைப் பாருங்கள்
- உங்கள் பாதங்களைப் பராமரித்துக் கொள்ளுங்கள் - ஒவ்வொரு நாளும் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்
- புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்
- பல் மற்றும் ஈறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்க ஒழுங்காக பற்களைப் பராமரியுங்கள்.

சுகாதாரமான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்ற உங்கள் குடும்பத்தை ஊக்குவியுங்கள்.

புகைபிடித்தலும், நீரிழிவு நோயும்

புகையிலை உடல்நலத்துக்குத் தீங்கான அநேக விளைவுகளை, அதிலும் குறிப்பாக நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு உண்டாக்குகிறது. புகைபிடிக்கும் பழக்கமுள்ள நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், புகைபிடிக்கும் பழக்கமில்லாத நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களைக் காட்டிலும் மூன்று மடங்கு இதய நோயாலோ அல்லது மூளையில் இரத்தநாள அடைப்பாலோ மரணமடையும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

புகைபிடித்தல் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை உயர்த்தி, உடல் திசுக்களுக்குச் செல்லும் ஆக்ஸிஜன் அளவைக் குறைத்து, இரத்தத்தில் கொழுப்பு அளவைக் கூட்டி, இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்திக் குறுக்குவதன் மூலம், இரத்த அழுத்தத்தையும் உயர்த்துகிறது. இவை அனைத்தும், மாரடைப்பு மற்றும் மூளையில் இரத்தநாள அடைப்பு போன்ற அபாயத்துக்குப் பெரும் பங்களிப்பு அளிக்கின்றன.

புகைபிடித்தலை நிறுத்தியவர்கள், இன்னும் அதிக அளவில் அடிக்கடி இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகளைக் கண்காணிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். ஏனென்றால் அவர்கள் புகைபிடித்தலை நிறுத்தியவுடன் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள் குறையலாம். அதனால் மருந்து எடுக்கும் அளவீடுகளில் மாற்றம் தேவைப்படும்.
நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் புகைபிடித்தலை நிறுத்த உதவக்கூடிய பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளைப் பற்றித் தங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்து ஆலோசிப்பது நல்லது.

Gestational Diabetes

This type of diabetes occurs during pregnancy and usually goes away after the baby is born.
In pregnancy, the placenta produces hormones that help the baby to grow and develop. These hormones also block the action of the mother's insulin. As a result, the need for insulin in pregnancy is two to three times higher than normal. If the body is unable to produce enough insulin to meet this extra demand, gestational diabetes develops.

Screening for gestational diabetes occurs around the 24th to 28th week of pregnancy. Gestational diabetes may re-occur at the next pregnancy.

Blood glucose (sugar) levels that remain above target range may result in bigger babies, which can make birth more difficult. It can also increase the risk to the baby of developing diabetes in later life.

What do you need to do if you have been diagnosed with gestational diabetes?

It is necessary to see a diabetes educator, dietitian, endocrinologist and obstetrician. The management includes healthy eating for the mother, moderate exercise plus regular monitoring of blood glucose levels.

It is a good idea to have small frequent meals throughout the day that are nutritious for you and your baby, rather than three big meals. This will ease the insulin demand on the pancreas.

Those most at risk for developing gestational diabetes are:
- Women over 30 years of age
- Women with a family history of type 2 diabetes
- Women who are overweight
- Aboriginal or Torres Strait Islander women
- Certain ethnic groups, in particular Pacific Islanders, people from the Indian subcontinent and people of Asian origin
- Women who have had gestational diabetes during previous pregnancies.

Women who have had gestational diabetes are at increased risk of developing type 2 diabetes. It is strongly recommended to have a follow up Oral Glucose Tolerance Test 6-8 weeks after the baby is born, then every 1-2 years.

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்

இவ்வகை நீரிழிவு நோய் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது வரும். அதன்பின் பொதுவாகக் குழந்தை பிறந்த பிறகு போய்விடும்.
கருத்தரித்த நேரத்தில், பனிக்குடல் (placenta) குழந்தை வளர்ந்து, முதிர்ந்திட உதவுவதற்கு ஹார்மோன்ளைச் சுரக்கிறது. அதன் விளைவாகக் கர்ப்பகாலத்தில் இன்சுலினின் தேவை சாதாரண அளவைவிட இரண்டிலிருந்து மூன்று மடங்கு அதிகரிக்கிறது. இந்த அதிகத் தேவைக்கேற்ப உடல் தேவையான அளவு இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யவில்லையென்றால், கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது.

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்க்கான பரிசோதனை, கருவுற்று ஏறக்குறைய 24 முதல் 28-ஆவது வாரவாக்கில் நடைபெறும். கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் அடுத்த கர்ப்பத்தில் மறுமுறையும் ஏற்படலாம்.

இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள் குறிப்பிட்ட வரையறைக்கு மேல் இருந்தால் குழந்தை அளவில் பெரியதாகி, குழந்தை பிறப்பு மிகவும் கடினமாகி விடும். அது பிற்காலத்தில் அக்குழந்தை நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படக்கூடிய அபாயத்தை உயர்த்திவிடும்.

உங்களுக்குக் கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர், உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர், நாளமில்லாச் சுரப்பி நிபுணர், மகப்பேறு மருத்துவர் இவர்களைப் பார்ப்பது அவசியமாகும்.
தாய் சத்தான உணவை உண்ணுதல், ஓரளவு உடல் பயிற்சி செய்தல், அத்துடன் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை ஒழுங்காகக் கண்காணித்தல் போன்றவை மேலாண்மையில் அடங்கும்.

மூன்றுவேளை கணிசமான உணவை உண்ணுவதை விட உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் சத்தான உணவைச் சிறு அளவில் பல தடவை உண்ணுதல் நல்லது. அது கணையத்துக்கு இன்சுலின் தேவையைச் சுலபமாக்கிறது.

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கான அபாயத்தை அதிகம் உடையவர்கள்:

- 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள்
- குடும்பப் பரம்பரையில் நீரிழிவு நோய் வகை 2 உள்ள பெண்கள்.
- அதிக பருமனான பெண்கள்
- உள்நாட்டுப் பழங்குடி (Aboriginal) அல்லது டோரஸ் வளைகுடாத் தீவைச் (Torres Strait Islander) சார்ந்த பெண்கள்
- சில இனக் குழுக்கள், குறிப்பாக பசிபிக் பிராந்திய தீவில் வாழ்வோர், இந்தியத் துணைக் கண்டத்திலிருந்து வந்த மக்கள் மற்றும் ஆசிய வழியில் தோன்றிய மக்கள்
- முந்தைய கர்ப்பங்களில் கர்ப்பகால நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள்.

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோயால் ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள், நீரிழிவு நோய் வகை 2-ஆல் பாதிக்கப்படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. குழந்தை பிறந்து 6-8 வாரங்களுக்குப் பின், வாய்வழி குளுகோஸ் சகிப்புப் பரிசோதனையை 1-2 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை செய்யவேண்டும்.

3

Risk Factors

Risk factors for developing type 2 diabetes include:

- Family history of diabetes
- Overweight and over 45 years of age
- Heart disease, heart attack or stroke
- High blood pressure and over 45 years of age
- Anyone over 55 years of age
- High blood cholesterol
- High blood glucose levels during pregnancy (gestational diabetes)
- Higher than normal blood glucose levels
- Aboriginal, Torres Strait Islander, Pacific Islanders, Indian sub-continent or Chinese cultural background
- Women with Polycystic Ovarian Syndrome.

The Australian Diabetes Risk Assessment Tool (AUSDRISK) should be used to identify your risk of developing type 2 diabetes. You can get this risk assessment tool from your doctor or from www.health.gov.au. Discuss your results with your doctor.

Children and adolescents who are overweight, experiencing increased thirst, urinary frequency, tiredness and/or who may have a family history of diabetes should also be tested for diabetes.

One of the main risk factors for developing diabetes is a family (hereditary) link. This means that if a person has diabetes, there is an increased risk that other members of their family (e.g. brother, sister, children, grandchildren) will develop diabetes.

Your family needs to be aware of the importance of a healthy lifestyle to delay or prevent type 2 diabetes. Regular physical activity and healthy food choices will help reduce the risk of developing type 2 diabetes.

PREVENTION - THE TIME TO ACT IS NOW

People at high risk of type 2 diabetes should be tested by their doctor every year to check for the possible onset of diabetes.

3 அபாயக் காரணிகள்

நீரிழிவு நோய் வகை 2 ஏற்படுவதற்குரிய அபாயக் காரணிகளில் பின்வருபவையும் அடங்கும்:

- நீரிழிவு நோயுள்ள குடும்பப் பரம்பரை
- 45க்கு மேற்பட்ட வயதில் அதிக உடல் பருமன்
- இதய நோய், மாரடைப்பு அல்லது மூளையில் இரத்தநாள அடைப்பு
- 45க்கு மேற்பட்ட வயதில் உயர் இரத்த அழுத்தம்
- 55 வயதுக்கு மேற்பட்ட அனைவரும்
- இரத்தத்தில் அதிகக் கொழுப்பு
- கருத்தரிக்கும் காலத்தில் இரத்தத்தில் அதிக அளவு குளுகோஸ் அளவுகள் (கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்)
- சாதாரண அளவை விட அதிகப்படியான இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள்
- உள்நாட்டு பழங்குடியினர், டோரஸ் வளைகுடா தீவினர், இந்தியத் துணைக்கண்ட அல்லது சீனக் கலாசாரப் பின்புலம் கொண்டவர்கள்
- கருப்பையில் திறள்கட்டி நோய்க்குறியம் (Polycystic Ovarian Syndrome) உள்ள பெண்கள்.

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் வகை 2 ஏற்படும் அபாயத்தைக் கண்டுபிடிக்க ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய் அபாய மதிப்பீட்டு முறையை (Australian Diabetes Risk Assessment Tool - AUSDRISK) நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டும். இந்த மதிப்பீட்டு முறையை நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்தோ www.health.gov.au என்ற இணையதளத்திலிருந்தோ பெறலாம். அதன் முடிவுகளை உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்து ஆலோசித்துக் கொள்ளலாம்.

அதிக உடல் பருமன். அதிகமான தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேற்றம், களைப்பு மற்றும் /அல்லது நீரிழிவு நோயைத் தம்முடைய குடும்பப் பரம்பரையில் கொண்டுள்ள குழந்தைகள் மற்றும் விடலைகளுக்கு நீரிழிவு நோய்க்கான பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான பலவிதமான முக்கிய அபாய காரணிகளில் குடும்ப (பரம்பரை வழி) இணைப்பும் ஒன்றாகும். அதாவது ஒரு நபருக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், அவரது குடும்பத்திலுள்ள மற்ற அங்கத்தினர்களுக்கும் (எடுத்துக்காட்டாக, சகோதரன், சகோதரி, குழந்தைகள், பேரக்குழந்தைகள்) நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான அதிகப்படியான அபாயம் உள்ளது.

நீரிழிவு நோய் வகை 2-ஐ தாமதப்படுத்தவோ, தடுக்கவோ ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையின் முக்கியத்துவத்தை உங்கள் குடும்பம் அறிந்துகொள்வது அவசியமாகும். ஒழுங்கான உடல் உழைப்பு மற்றும் சத்தான உணவுத் தெரிவுகள் நீரிழிவு நோய் வகை 2 ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தைக குறைக்க உதவுகிறது.

நோய்த்தடுப்பு – செயலில் இறங்க இப்போதே சரியான நேரம்

நீரிழிவு நோய் வகை 2 ஏற்படுவதற்கான அபாயம் உள்ள நபர்கள், நீரிழிவு நோய் வரும் வாய்ப்பினைத் தங்களுடைய மருத்துவர் மூலம் ஒவ்வொரு வருடமும் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

4 The Diabetes Health Care Team

Diabetes is a lifelong condition. Your health care team is available to support, advise and answer your questions.
The most important member of this team is you!
You are the one who will be at the centre of your diabetes management. Your family, friends and co-workers might also be part of your team.

The Diabetes Health Care Team includes:

- **Your family doctor** who looks after your diabetes and refers you to other health professionals as needed. Your family doctor is responsible for organising your diabetes tests.
- **An Endocrinologist** is a specialist in diabetes. Many people with type 1 diabetes see an endocrinologist. People with type 2 diabetes may see an endocrinologist if they are having problems with their diabetes management or when insulin therapy is needed.

- **A Diabetes Educator** is usually a registered nurse who has done special training in diabetes. Educators can assist with teaching you about diabetes in many of the important areas such as blood glucose monitoring, medications, insulin, sick days, travel and stress.
- **A Dietitian** can answer questions about healthy eating for you and your family.
- **An Exercise Physiologist** can help to develop a physical activity plan suitable for you - regardless of age, ability or disability.
- **An Optometrist** will do a diabetes eye check and a vision check. Some people with diabetes need to see an Ophthalmologist, a doctor with special training in diseases and problems with the eye.
- **A Podiatrist** is a health professional who deals with the feet. Many podiatrists have advanced training in caring for the 'diabetic foot'.
- **A Dentist** will check your teeth and gums.

Sometimes people with diabetes have trouble coping with the day to day burden of their disease. **Social workers** and **psychologists** can help in this area. Your family doctor or diabetes educator can often refer you to these services.

Other specialists are sometimes needed. Children and adolescents with diabetes should see a **paediatric endocrinologist** or a **paediatrician**.

Women with diabetes who are planning a pregnancy, who are pregnant or women who develop gestational diabetes should see an **obstetrician** and endocrinologist. If complications of diabetes are present, referral to other health professionals may be required.

Pharmacists are also very important in your diabetes management. They have special knowledge of how medicines work and which medications may interact with each other.

Ask your doctor or diabetes health care team about any structured **diabetes education** classes/programs in your area. Diabetes education programs, either individual or as part of a group, will help you set some healthy lifestyle goals and assist you with managing your diabetes.

4 நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு

நீரிழிவு நோய் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கின்ற நிலைமையாகும். உங்களை ஆதரிக்க, ஆலோசனை வழங்க மற்றும் உங்கள் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு இருக்கிறது.
இந்தக் குழுவின் மிக முக்கியமான அங்கத்தினர் நீங்கள்தான்!
உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதில் நடுநாயகமாய் இருக்கப்போவது நீங்கள்தான். உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சக பணியாளர்களும உங்கள் குழுவின் பகுதியாக இருக்கலாம்.

நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவில் பின்வருவோரும் அடங்குவர்:

- **உங்கள் குடும்ப மருத்துவர்** இவர் உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கவனித்து, தேவைப்பட்டால் மற்ற சுகாதாரத் தொழில் நிபுணர்களிடம் பரிந்துரைப்பவர். உங்கள் குடும்ப மருத்துவர்தான் உங்கள் நீரிழிவு நோய் சம்பந்தப்பட்ட சோதனைகளை நடத்த ஏற்பாடு செய்யும் பொறுப்புள்ளவர்

- **நாளமில்லா சுரப்பி நிபுணர் (Endocrinologist)** நீரிழிவு நோய்க்கான சிறப்பு மருத்துவர். நீரிழிவு நோய் வகை 1 கொண்டுள்ள பலபேர், நாளமில்லா சுரப்பி நிபுணரைத்தான் பார்க்கிறார்கள். நீரிழிவு நோய் வகை 2 கொண்டுள்ளவர்கள், அவர்களின் நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத்தில் பிரச்சினைகள் இருந்தாலோ, இன்சுலின் மருத்துவச் சிகிச்சை தேவைப்பட்டாலோ நாளமில்லா சுரப்பி நிபுணர்களைப் பார்க்கலாம்
- **நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர் (Diabetes Educator)** பொதுவாக நீரிழிவு நோயில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற, பதிவுசெய்யப்பட்ட ஒரு செவிலியராக இருப்பார். இரத்த குளுகோஸ் கண்காணிப்பு, மருந்து வகைகள், இன்சுலின், நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்கள், பிரயாணம் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்ற முக்கியமான விவரங்கள் பலவற்றில் நீரிழிவு நோயைப் பற்றிய கல்வியைக் கற்பிக்கக் கல்வியாளர்கள் உதவிபுரிய முடியும்
- **உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் (Dietitian)** உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்துக்கும் சத்துணவு வகைளைப் பற்றிய கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க முடியும்
- **உடற்பயிற்சி உடலியலாளர் (Exercise Physiologist)** உங்கள் வயது, ஆற்றல் அல்லது இயலாமை எதுவாக இருந்தாலும் உங்களுக்குத் தகுந்தபடியான உடல் செயல்பாட்டுத் திட்டத்தை உருவாக்க உதவிபுரிய முடியும்.
- **கண் பரிசோதனை நிபுணர் (Optometrist)** நீரிழிவு நோய் கண் பரிசோதனை மற்றும் பார்வைச் சோதனை செய்வார். நீரிழிவு நோய் உள்ள சிலபேர் கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களிலும், பிரச்சினைகளிலும் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற **கண்மருத்துவரைக் (Ophthalmologist)** காண வேண்டியதிருக்கும்.
- **பாத சிகிச்சை நிபுணர் (Podiatrist)** பாதத்தைக் கையாளுகின்ற சுகாதாரப்பணி வல்லுநராகும். அநேக பாதச்சிகிச்சை நிபுணர்கள் 'நீரிழிவு நோய்ப் பாதங்களைப்' பராமரிப்பதில் உயர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்.
- **பல் மருத்துவர் (Dentist)** உங்கள் பற்களையும், ஈறுகளையும் சோதனை செய்வார்.

சில சமயங்களில் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் நோயினால் ஏற்படும் அன்றாடச் சுமைகளைத் தாங்கமுடியாமல் துன்பப்படுகிறார்கள். அச்சமத்தில் **சமூகச் சேவகர்களும், மனோதத்துவ நிபுணர்களும்** உதவக்கூடும். உங்கள் குடும்ப மருத்துவரோ அல்லது நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளரோ இத்தகைய சேவைகளுக்கு அவ்வப்போது உங்களைப் பரிந்துரைக்கக்கூடும்.

மற்ற சிறப்பு நிபுணர்கள் சிலநேரங்களில் தேவைப்படுவர். நீரிழிவு நோயுள்ள குழந்தைகள் மற்றும் விடலைகள் ஒரு **குழந்தை மருத்துவ நாளமில்லாச் சுரப்பி நிபுணரையோ** அல்லது ஒரு **குழந்தை மருத்துவரையோ** அவசியம் காண வேண்டும்.

கருத்தரிக்கத் திட்டமிட்டிருக்கும் அல்லது தற்போது கருவுற்றிருக்கும் பெண்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தாலோ, அல்லது பெண்கள் கர்ப்பகால நீரிழிவு நோயைக் கொண்டிருந்தாலோ கட்டாயம் **குழந்தைப்பேறு மருத்துவர்** மற்றும் **நாளமில்லா சுரப்பி நிபுணரைக்** காணவேண்டும். நீரிழிவு நோயில் சிக்கல்கள் இருந்தால், மற்ற சுகாதாரப் பணி நிபுணர்களுக்குப் பரிந்துரைத்தல் தேவைப்படலாம்.

மருந்தாளுநர்களும் (**Pharmacists**) உங்கள் நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத்தில் மிக முக்கியமானவர்களாகும். மருந்துகள் எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன மற்றும் எந்த மருந்துவகைகள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து செயல்புரியலாம் என்பதைப் பற்றிய சிறப்பான அறிவு கொண்டவர்கள்.

உங்கள் பகுதியில் உள்ள அமைப்பு ரீதியான **நீரழிவு நோய்க் கல்வி** வகுப்புகள் / செயல்திட்டங்கள் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேளுங்கள். நீரிழிவு நோய்க் கல்விச் செயல்திட்டங்கள், தனியாகவோ அல்லது குழுவின் ஒரு பகுதியாகவோ உங்களுக்குச் சில ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கான இலக்கை அமைத்துக்கொள்ள உதவிபுரியும். அத்துடன் உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவிபுரியும்.

5

Annual Cycle of Care

What regular health checks are recommended?

Regular health checks help to reduce your risk of developing diabetes complications.

The recommended health checks are:

What needs to be checked?	How often?	Who do you need to see?
Blood pressure	Every visit to your doctor	Your family doctor
Weight, height and waist circumference Body Mass Index (BMI): if required – this helps determine if you have a problem with your weight	Every six months/ more often if required	Your family doctor
Feet	Daily self check and Six monthly health professional checkups	Podiatrist or family doctor
Kidneys: a blood and urine test, to make sure your kidneys are working well	Once a year/ more often if required	Your family doctor
HbA1c: this blood test shows your average blood glucose level over the past 2 - 3 months	At least six monthly or more often if not on target	Your family doctor
Lipids: blood fats	Once a year/ more often if required	Family doctor
Eyes	At diagnosis and at least every two years/ more often if required	Optometrist / Ophthalmologist
Healthy eating plan	Once a year	Dietitian
Physical activity	Once a year	Your family doctor / exercise physiologist
Medication	Once a year/ more often if required	Your family doctor
Review self care education	Once a year	Diabetes educator
Review smoking status	Once a year	Your family doctor

Your family doctor, with the help of your health care team, should develop a care plan to manage your diabetes. This will allow you to access additional Medicare services for people with chronic conditions.

5 பராமரிப்பில் வருடாந்திரச் சுழற்சி

எவ்வகை வழக்கமான சுகாதாரச் சோதனைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன?

வழக்கமான சுகாதாரச் சோதனைகள் நீரிழிவு நோய் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றன.

பரிந்துரைக்கப்படும் சுகாதாரச் சோதனைகள்:

என்னென்ன பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும்?	எத்தனை முறை?	யாரை நீங்கள் காண வேண்டும்?
இரத்த அழுத்தம்	உங்கள் மருத்துவரைக் காணச் செல்லும் ஒவ்வொரு முறையும்	உங்கள் குடும்ப மருத்துவர்
எடை, உயரம், மற்றும் இடுப்புச் சுற்றளவும் தேவைப்பட்டால், உடல் எடைக் குறியீடும் (Body Mass Index - BMI) - இது உங்கள் எடையின் காரணமாக உங்களுக்குப் பிரச்சினை ஏதும் உள்ளதா என்பதை முடிவுசெய்ய உதவுகிறது.	ஆறுமாதத்திற்கு ஒருமுறை / தேவைப்பட்டால், அதற்கு மேலும்	உங்கள் குடும்ப மருத்துவர்
பாதம்	தினமும் சுயபரிசோதனை அத்துடன் ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை சுகாதாரப் பணி நிபுணர்களால் பரிசோதனை	பாத சிகிச்சை நிபுணர் அல்லது குடும்ப மருத்துவர்
சிறுநீரகங்கள்: உங்கள் சிறுநீரகங்கள் நன்றாக வேலை செய்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள இரத்தப் பரிசோதனை, சிறுநீர்ப் பரிசோதனை	வருடத்துக்கு ஒரு முறை / தேவைப்பட்டால், அதற்கும் மேலும்	உங்கள் குடும்ப மருத்துவர்
HbA1c: இந்த இரத்தப் பரிசோதனை கடந்த 2-3 மாதங்களில் உங்கள் சராசரி இரத்த குளுகோஸ் அளவு எவ்வளவு என்பதைக் காண்பிக்கும்	குறைந்த பட்சம் ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு முறை அல்லது இலக்கை எட்டவில்லையென்றால் அதற்கு மேலும்	உங்கள் குடும்ப மருத்துவர்
கொழுப்புகள் (Lipids): இரத்தக் கொழுப்புகள்	சோதனை செய்வது குறைந்தபட்சம் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை / தேவைப்பட்டால், அதற்கும் மேலும்	உங்கள் குடும்ப மருத்துவர்
கண்கள்	சோதனை செய்வது குறைந்தபட்சம் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை / தேவைப்பட்டால், அதற்கும் மேலும்	கண் பரிசோதனை நிபுணர் / கண் மருத்துவர்
சத்துணவுத் திட்டம்	வருடத்திற்கு ஒருமுறை	உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர்
உடல் செயல்பாடுகள்	வருடத்திற்கு ஒருமுறை	உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் / உடற்பயிற்சி உடலியலாளர்
மருந்து வகைகள்	வருடத்திற்கு ஒருமுறை / தேவைப்பட்டால் அதற்கும் மேலும்	உங்கள் குடும்ப மருத்துவர்
சுய பராமரிப்புக் கல்வியை மறு ஆய்வு செய்தல்	வருடத்திற்கு ஒருமுறை	நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர்
புகைபிடிக்கும் நிலையை மறுஆய்வு செய்தல்	வருடத்திற்கு ஒருமுறை	உங்கள் குடும்ப மருத்துவர்

உங்கள் குடும்ப மருத்துவர், உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவின் உதவியுடன், உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க ஒரு பராமரிப்புத் திட்டத்தைத் தயார் செய்ய வேண்டும். நோய் நாட்பட்ட நிலையில் உள்ளவர்கள் கூடுதல் மெடிகேர் சேவைகளைப் பெற இது உங்களுக்கு உதவிசெய்யும்.

6 Healthy eating for diabetes

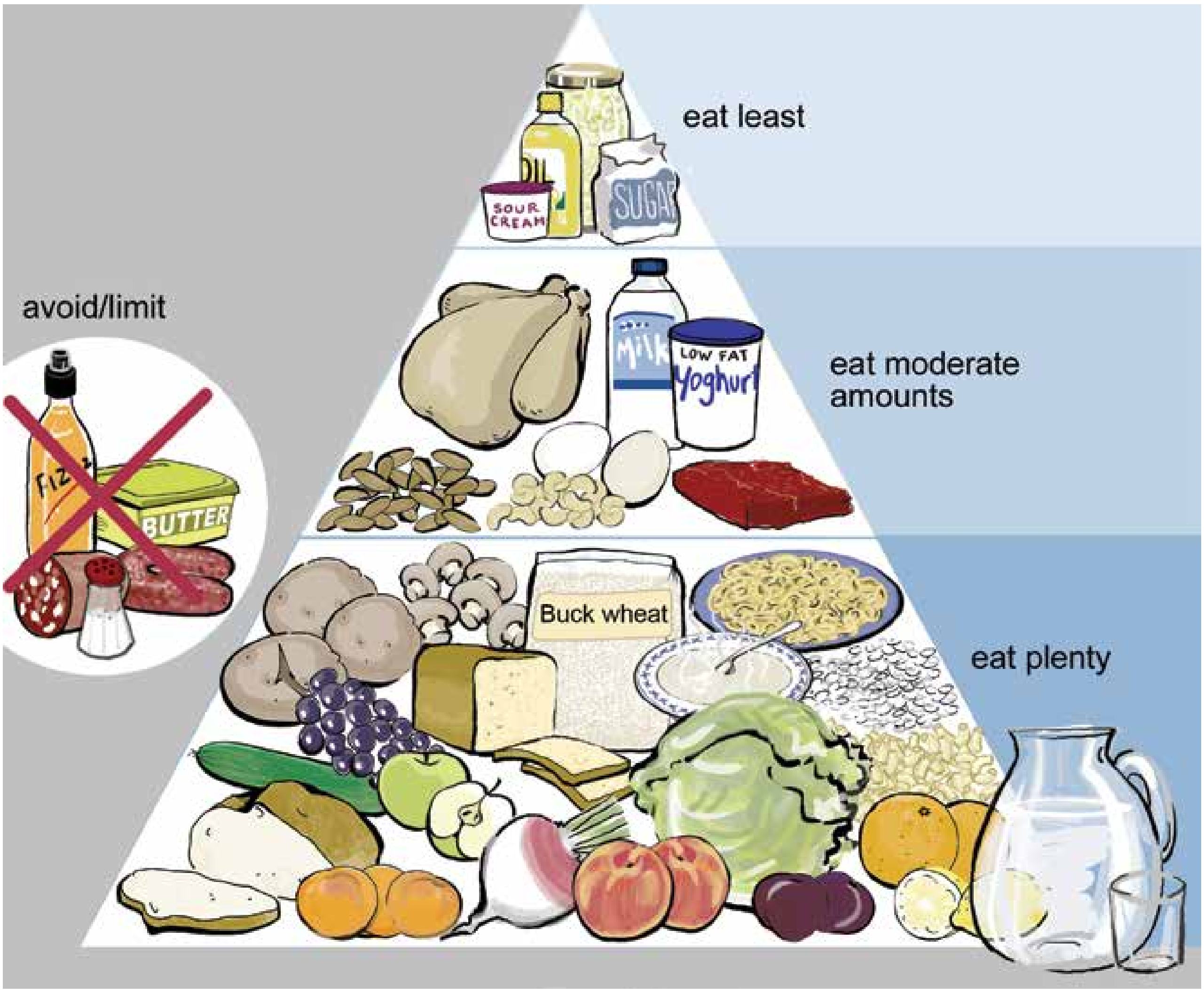
Eating does more than just provide food and building materials for the body. Eating is a pleasurable and social experience.

Diabetes should not stop you from enjoying food and eating with friends and family. You can still enjoy special occasions such as family, social, school and religious festivals. Tell your dietitian, diabetes educator and doctor what you eat and when. Your food and diabetes medications can be adapted to suit your lifestyle and normal family routine. However you may need to make changes to your eating habits to keep your diabetes under control and stay healthy.

Why is healthy eating important?
A healthy diet is one of the most important parts of diabetes management.

Eating well can help to manage your blood glucose (sugar) levels, cholesterol and blood pressure. Eating well can also help you to maintain a healthy body weight. Being overweight makes it harder to manage your diabetes. It is therefore important to have a healthy diet to help you lose excess weight and improve your diabetes management.

It is important that any dietary advice is tailored to your needs. That is where your dietitian is helpful.



6 நீரிழிவு நோய்க்குச் சத்துணவு

உணவருந்துவது என்பது உடலுக்கு உணவையும், வளர்வதற்குச் சத்துப் பொருட்களைக் கொடுப்பதும் மட்டுமே அல்ல. அது ஒரு ஆனந்தமான, சமூக அனுபவமாகும்.

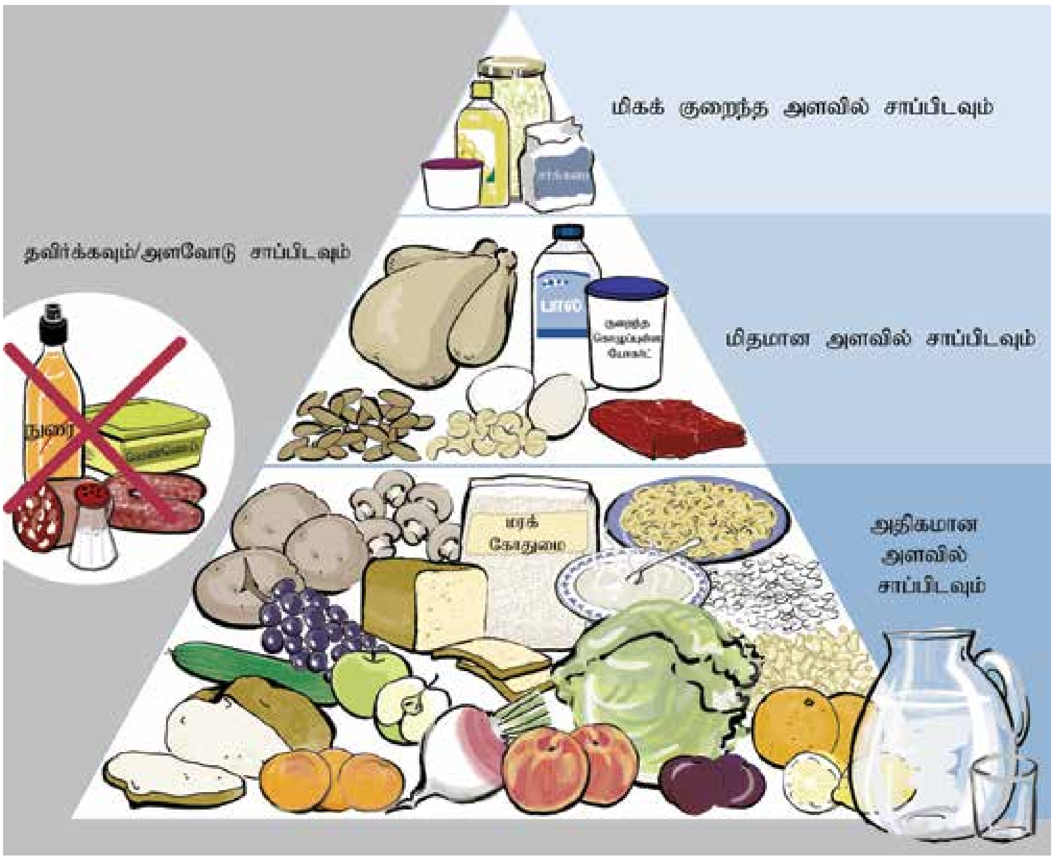
நீரிழிவு நோயானது உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்துடன் உணவருந்தி மகிழ உங்களைத் தடுத்துவிடக் கூடாது. நீங்கள் இப்போதும் குடும்ப, சமூக, பள்ளி மற்றும் மத விழாக்கள் போன்ற சிறப்புக் கொண்டாட்டங்களை அனுபவிக்கலாம். உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர், நீரிழிவு நோய் கல்வியாளர் மற்றும் மருத்துவரிடம் என்ன உண்ணலாம், எப்போது உண்ணலாம் என்று கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் உணவையும், நீரிழிவு நோய் மருந்துகளையும் உங்கள் வாழ்க்கைமுறைக்கும், சாதாரண குடும்ப வழக்கத்துக்கும் ஏற்ப மாற்றிக்கொள்ள முடியும். இருந்தபோதிலும், உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கவும், உடல் நலத்தோடு இருக்கவும், உங்கள் உணவுப் பழக்கங்களில் மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டியதிருக்கலாம்.

ஏன் சத்துணவு உண்ணுவது அவசியமாகிறது?

சத்தான உணவு, நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத்தின் முக்கியமான பங்குகளில் ஒன்றாகும்.

நன்றாக உணவு உட்கொள்வது, உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள், இரத்தத்தில் கொழுப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றை நிர்வகிக்க உதவுகிறது. நன்றாக உணவு உட்கொள்வது ஆரோக்கியமான உடல் எடையைக் கட்டுக்கோப்பாக வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது. தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள எடை உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தக் கடினமாக்கி விடுகிறது. ஆகவே உங்கள் அதிக எடையைக் குறைத்து, நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத்தினை மேம்படுத்த உதவுவதற்குச் சத்தான உணவு அவசியமாகிறது.

உணவுக் கட்டுப்பாடு சம்பந்தப்பட்ட எந்த ஆலோசனையும் உங்கள் தேவைக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். அச்சமயத்தில்தான் உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் உதவிகரமாக இருப்பார்.



What is healthy eating for diabetes?

Healthy eating for diabetes is the same as healthy eating for everyone. A healthy eating pattern encourages:

- High fibre cereals including wholegrain breakfast cereals, wholemeal or grainy breads, wholemeal pasta and brown rice
- Two serves of fruit and five or more serves of vegetables every day. Include legumes such as baked beans, white beans, kidney beans, lentils, chickpeas and split peas
- One to two serves of lean meat, fish, skinless poultry or alternatives each day. Alternatives include legumes, eggs, nuts and seeds
- Dairy foods (e.g. milk, cheese and yoghurt) that are low fat or skim are suitable for everyone over the age of two
- Limit saturated fat (e.g. butter, cream and pastries)
- Have a low–moderate fat intake
- Avoid adding salt to food. Choose low salt or reduced salt foods. Limit salty foods such as pickles, appalan and dry salted fish
- Eat only moderate amounts of sugars and limit or avoid foods high in added sugars (e.g. sweets, chocolate and ice cream)
- Drink plenty of water
- If you drink alcohol, limit your intake to 2 standard drinks a day. It will also be a good idea to include alcohol free days each week.

How can I keep my blood glucose (sugar) levels in the healthy range?

It is very important that people with diabetes aim to keep their blood glucose levels in target range with regular physical activity, healthy eating and appropriate treatment (medications and/or insulin if required). (Refer to Chapter 13 on Blood Glucose Monitoring.

You can help to do this by spreading your food intake out over the day, not overdoing your serve sizes and choosing mostly high fibre, low fat and lower glycemic index carbohydrates.

Regular reviews with your dietitian are important to help you get the balance right between your blood glucose levels, the food you eat, exercise and your diabetes medication, if you take them. A dietitian may suggest you make changes to the types of food you eat and how much you eat to help keep you healthy. Your dietitian will try to work within the foods and cooking methods that you traditionally use.

நீரிழிவு நோய்க்குத் தேவையான சத்துணவுகள் எவை?

நீரிழிவு நோய்க்குத் தேவையான சத்துணவு என்பது நாம் எல்லோரும் சாப்பிடுகின்ற சத்துணவே ஆகும். சத்துணவுப் பழக்கம் பின்வருவனவற்றை உண்ண ஊக்குவிக்கிறது:

- முழுத்தானிய காலை உணவுகள், உமி நீக்கப்படாத கோதுமை அல்லது தானிய ரொட்டிகள், உமி நீக்கப்படாத கோதுமை பாஸ்தா மற்றும் பழுப்பு அரிசி போன்ற நார்ச்சத்து மிகுந்த தானிய வகைகள்
- தினமும் இரண்டு பங்கு பழங்கள் மற்றும் ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பங்கு காய்கறிகள். அத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியவை, வேகவைத்த பீன்ஸ், வெள்ளை பீன்ஸ், கிட்னி பீன்ஸ், பருப்பு வகைகள், கொண்டைக் கடலை மற்றும் உடைத்த பட்டாணி போன்றவையாகும்
- தினமும் ஒன்றிலிருந்து இரண்டு பங்கு கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட இறைச்சி, மீன், தோல் நீக்கப்பட்ட கோழிக்கறி அல்லது அவற்றுக்கு ஈடானவைகள் - ஈடானவை என்பதில் அடங்குபவை பயறு வகைகள், முட்டைகள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் போன்றவையாகும்
- குறைவான கொழுப்புள்ள அல்லது ஆடை நீக்கப்பட்ட பாலால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் (எடுத்துக்காட்டாக, பால், பாலாடைக்கட்டி மற்றும் யோகர்ட்) இவை இரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட அனைவருக்கும் தகுதியானவை
- மிருகக் கொழுப்பை அளவோடு பயன்படுத்தவும் (எடுத்துக்காட்டாக, வெண்ணெய், பாலாடை மற்றும் மாவுப் பண்டங்கள்)
- குறைந்த-மிதமான கொழுப்பை எடுத்துக் கொள்ளவும்
- உணவுக்கு உப்புச் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும், குறைந்த உப்பு அல்லது குறைக்கப்பட்ட உப்பு உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். ஊறுகாய், அப்பளம் மற்றும் உப்பிட்ட கருவாடு போன்ற உப்பு நிறைந்த உணவுகளைக் அளவோடு பயன்படுத்தவும்
- இனிப்பு வகைகளை மிதமான அளவு மட்டுமே உண்ணவும். சர்க்கரை அதிக அளவில் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளைக் குறைக்கவும் அல்லது தவிர்க்கவும். (எடுத்துக்காட்டாக, மிட்டாய்கள், சாக்லேட் மற்றும் ஐஸ்கிரீம்)
- அதிக அளவில் தண்ணீர் குடியுங்கள்
- நீங்கள் மது அருந்துபவராக இருந்தால், நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு 2 நியம அளவுடன் குடியை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு வாரத்திலும் சில நாட்கள் மது அருந்தாமல் இருப்பது அருமையான யோசனையாகும்.

நான் எவ்வாறு என்னுடைய இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகளை ஆரோக்கிய வரையறைக்குள் வைத்திருக்க முடியும்?

நீரிழிவு நோய் உள்ள நபர்கள் தங்களுடைய இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை ஒழுங்கான உடல் செயல்பாடுகள், சத்துணவு மற்றும் தேவையான சிகிச்சை (மருந்து வகைகள் மற்றும் அல்லது தேவைப்பட்டால் இன்சுலின்) இவைகளின் மூலம் குறிப்பிட்ட இலக்கு வரையறைக்குள் வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். (இரத்த குளுகோசைக் கண்காணித்தல் என்ற தலைப்பில் அத்தியாயம் 13-ஐப் பார்க்கவும்)

நீங்கள் ஒரு நாளில் உட்கொள்ளும் உணவை அந்த நாள் முழுக்க சமமாகப் பிரித்து, சாப்பிடும் அளவு கூடிவிடாதபடி, நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள, கொழுப்பு குறைவாயுள்ள, குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு (glycemic index) உள்ள கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் இதற்கு நீங்கள் உதவி செய்ய முடியும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணருடன் செய்ய வேண்டிய ஒழுங்கான மறு ஆய்வு அவசியமாகும். அது உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள், நீங்கள் உண்ணுகின்ற உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டிருந்தால், நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்து வகைகள் இவைகளுக்குள் ஒரு சமநிலையை எட்ட உங்களுக்கு உதவிபுரியும். உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும் வகையில் என்ன வகையான உணவுகள் உண்ண வேண்டும், எவ்வளவு உண்ண வேண்டும் என்பதில் மாற்றங்களை உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் உங்களுக்கு அறிவுறுத்தலாம். நீங்கள் பாரம்பரியமாய்ப் பயன்படுத்தும் உணவு மற்றும் சமையல் முறைகளிலேயே உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் வழிநடத்த முயற்சிப்பார்.

7 What's in food?

You may have heard about:

- Carbohydrates
- Fibre
- Protein
- Fat
- Vitamins and Minerals.

These are called nutrients and they help your body to work properly and stay healthy. A nutrient is a substance found in food. You can find more information on each of these nutrients below.

Carbohydrates

Carbohydrates are the best energy source for your body. When they are eaten they breakdown to form glucose in the bloodstream. Eating regular meals and spreading your carbohydrate foods evenly over the day can help to maintain your energy levels without causing blood glucose levels to go too high or too low.

Carbohydrate foods include:

- Breads and cereals (e.g. rice, idli (savory cake made from fermented rice and black lentils), dosa (fermented crepe or pancake made from rice batter and black lentils) and uppuma (breakfast food made from semolina))
- Milk and yoghurt (e.g. buttermilk and Thayir (yoghurt rice dish))
- Fruit (e.g. banana, melons and grapes)
- Starchy vegetables and legumes (e.g. cassava, potatoes, sweet potatoes, corn, lentils and chick peas)
- Sugar and sugary foods (e.g. jaggery, honey, palm sugar, sweet biscuits and soft drinks).

Most of these foods, except sugar and sugary foods, also provide other important nutrients to help keep you healthy. It is important to include these foods every day.

Eating a large serve of carbohydrate (e.g. a large plate of lentils or rice) may cause your blood glucose levels to rise too high. Also, eating too much food all the time, even if it is healthy food, will cause you to put on weight. Being overweight makes it harder to manage your blood glucose levels.

As everyone is different, talk to your dietitian about the amount of carbohydrate food you need to eat.

Sometimes testing your blood glucose level two hours after a meal can help you to work out if you ate too much carbohydrate at a meal. If this happens a lot speak to your dietitian or diabetes educator who can give you advice on what to do. Cutting down carbohydrates is not always the answer.

Glycemic Index

All carbohydrate foods will breakdown to form glucose. Some carbohydrates break down to glucose fast and some break down slowly. The Glycemic Index (GI) is a way of measuring how fast or slow a carbohydrate food affects blood glucose levels.

Low glycemic index foods raise your blood glucose levels more slowly than high glycemic index foods. Eating mostly low glycemic index foods may help people with diabetes to reduce

7 உணவில் என்ன உள்ளது?

பின்வருபவைகளைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கக்கூடும்:

- மாவுச்சத்து (Carbohydrates)
- நார்ச்சத்து (Fibre)
- புரதச்சத்து (Protein)
- கொழுப்புச்சத்து (Fat)
- வைட்டமின்கள் மற்றும் உப்புச்சத்துக்கள் (Vitamins and Minerals).

இவை ஊட்டச்சத்துக்கள் என்று அழைக்கப்படும். உங்கள் உடல் ஒழுங்காக வேலை செய்யவும், ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் இவை உதவுகின்றன. ஊட்டச்சத்து என்பது உங்கள் உணவில் உள்ள பொருளாகும். ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்து பற்றிய மேலதிக விவரங்களை கீழே காணலாம்.

மாவுச்சத்துகள் (Carbohydrates)

மாவுச்சத்துகள் உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான மிகச்சிறந்த ஆதாரச் சக்தியாகும். உண்டபின் அவை இரத்த ஓட்டத்தில் குளுகோசாக மாற்றப்படுகின்றன. ஒழுங்காக உணவை உண்பதும், மாவுச்சத்துள்ள உணவுகளை நாள் முழுவதும் சமமாகப் பங்கிட்டு உண்பதும் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் மிகக் கூடவோ, மிகக் குறையவோ செய்யாமல் உங்கள் சக்தி அளவைச் சமப்படுத்த உதவுகின்றன.

மாவுச்சத்து உணவுகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- ரொட்டி மற்றும் தானியங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, அரிசி, இட்லி (அரிசி மற்றும் உளுந்து மாவுக் கலவையிலிருந்து புளிக்க வைத்துச் செய்யப்படும் பண்டம்), தோசை (அரிசி மற்றும் உளுந்து மாவினால் புளிக்க வைத்துச் செய்யப்படும் அப்பம்) மற்றும் உப்புமா (ரவையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் காலை உணவு))
- பால் மற்றும் யோகர்ட் (எடுத்துக்காட்டாக, மோர் மற்றும் தயிர் (யோகர்ட் அரிசி உணவு))
- பழங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, வாழைப்பழம், தார்ப்பூசணி மற்றும் திராட்சை)
- மாவுச்சத்துள்ள காய்கறிகள் மற்றும் பயறு வகைகள் (எடுத்துக்காட்டாக, மரச்சீனிக் கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, சோளம், பருப்பு வகைகள் மற்றும் கொண்டைக் கடலை)
- இனிப்பு மற்றும் இனிப்புப் பண்டங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, வெல்லம், தேன், பனஞ்சர்க்கரை, இனிப்பு பிஸ்கட் மற்றும் மென் பானங்கள்).

இந்த உணவு வகைகளில், இனிப்பு மற்றும் இனிப்புப் பண்டங்களைத் தவிர்த்து, பெரும்பாலானவை நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும் வகையில், மற்ற முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்களையும் அளிக்கின்றன. இவ்வகை உணவுப் பொருட்களை ஒவ்வொரு நாளும் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

அதிக அளவு மாவுச்சத்துப் பொருட்களை (எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு பெரிய தட்டு நிறைய பருப்பு வகைகள் அல்லது அரிசி) உண்ணுவது உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் அதிக அளவு உயர்வதற்குக் காரணமாய் இருக்கலாம். அத்துடன், எல்லா நேரங்களிலும் அதிக அளவு உணவு எடுத்துக் கொள்வது, அது சத்தான உணவாயிருந்த போதிலும், உங்கள் எடையைக் கூட்டும். உடல் அதிக பருமனாயிருந்தால், உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைச் சமாளிப்பது கடினமாகி விடக்கூடும்.

ஆளுக்கு ஆள் வித்தியாசம் இருப்பதால், உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணரிடம் நீங்கள் உண்ணத் தேவையான மாவுச்சத்து உணவைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.

சில நேரங்களில், உணவு உண்டு இரண்டு மணிநேரங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவைச் சோதிப்பது, உணவுடன் அதிக அளவு மாவுச்சத்தை நீங்கள் உண்டிருக்கிறீர்களா என்பதைக் கணக்கிட உதவுகிறது. இது பலமுறை நேர்ந்தால், உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணரிடம் அல்லது நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளரிடம் பேசுங்கள். அவர்கள் என்ன செய்வதென்று என்று உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவார். மாவுச்சத்தை நிறுத்துவது மட்டுமே எப்போதும் இதற்கு விடையல்ல.

கிளைசெமிக் குறியீடு (Glycemic Index) (GI)

எல்லா வகை மாவுப்பொருள் உணவுகளும் உடைக்கப்பட்டு குளுகோசாக மாறுகின்றன. சில மாவுப்பொருட்கள் குளுகோசாக உடைபடுவது வேகமாகவும், சில மெதுவாகவும் நடைபெறும். கிளைசெமிக் குறியீடு (Glycemic Index) (GI) என்பது மாவுப்பொருள் உணவுகள் எவ்வளவு வேகமாக அல்லது மெதுவாக இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைப் பாதிக்கிறது என்பதை அளக்கும் வழியாகும்.

average blood glucose levels, lower blood fats and raise healthy cholesterol. They may also help you feel fuller for longer which may help with weight control. It is still important to not overdo your serve sizes.

Not all low glycemic index foods are healthy. You still need to consider if the food fits into the healthy eating recommendations listed earlier. Try to eat mostly high fibre low fat and lower glycemic index foods. Including a lower glycemic index food at every meal is a good start.

Some healthy low glycemic index foods include legumes (lentils, dried beans and dried peas), pasta, wholegrain cereals (oats), sweet corn, low fat milk and yoghurt, most fruit and many high fibre grainy breads.

Rice is usually a high glycemic index food. However, there are some varieties of rice that have a lower glycemic index. These include parboiled rice, Basmati rice and Doongara rice.

What about sugar?

Sugar is also a carbohydrate. Eating small amounts of sugar will not affect your diabetes, e.g. 1 teaspoon of sugar in your cup of tea or a thin spread of jam on your toast.

Some foods that contain sugar are also healthy foods. For example fruit and milk naturally contain sugar. Other healthy foods have had small amounts of sugar added to them (e.g. some high fibre breakfast cereals and yoghurts). We know these foods are good for us so we can include them in our diet.

However eating or drinking large amounts of foods that are very high in sugar (e.g.Payasam (rice or wheat dessert), Laddoo (ball-shaped sweets), mysore pak (sweet dessert made from ghee and chick pea flour)) can cause your blood glucose levels to rise too high. They can also cause you to put on weight. These foods are best eaten in small amounts. Choose diet soft drinks and cordials instead of standard varieties.

If you are using sugar in recipes, think about how much sugar you will end up eating. If the recipe is very high in sugar and you will be having a large serve, try reducing the amount of sugar, have a smaller serve or replace some of the sugar with an alternative sweetener. Try to choose recipes that are low in fat (particularly saturated fat) and contain some fibre

Fibre

Fibre is important for everyone, including people with diabetes. Fibre can help keep your digestive system healthy and prevent constipation.

Fibre is also very useful for people with diabetes. It can help to lower "bad" cholesterol which helps to keep your heart healthy. Also many foods that are high in fibre have a low glycemic index. This is because some types of fibre can slow down digestion of the food. Eating foods high in fibre can also keep you feeling fuller for longer so may help with weight control.

High fibre foods include whole fruits (not juice), vegetables, legumes, nuts and seeds, grainy and wholemeal breads, high fibre cereals, Sambhar (spicy lentil dish) and kootu (vegetable and lentil dish).

Fat

Fat is an essential nutrient. However many of us eat too much fat or eat the wrong types of fat.

Fat is high in kilojoules. Eating too much fat can cause you to put on weight or make it harder for you to lose weight.

Some fats (saturated fats and trans fats) can increase your risk of heart disease and make it

உணவில் என்ன உள்ளது - தொடரும்

குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள உணவுகள், உயர்ந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள உணவுகளை விட உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை மிக மெதுவாகவே கூட்டுகின்றன. பெரும்பாலும் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள உணவுகள், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு சராசரி இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைக் குறைக்கவும், இரத்தக் கொழுப்பைக் குறைக்கவும், நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்கவும் உதவுகின்றன. அவை நீங்கள் வயிறு நிறைய சாப்பிட்ட உணர்வை நீண்ட நேரத்துக்கு ஏற்படுத்தி, உங்கள் எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. ஆனால் நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் அளவினைக் கூட்டாமல் இருப்பது அவசியமாகும்.

எல்லா குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள உணவுகளும் சத்தானவை அல்ல. அந்த உணவு முன்னமே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் சத்துணவுப் பரிந்துரைத்தலுக்கு ஏற்ப உள்ளனவா என்பதை நீங்கள் கருத்தில் கொள்வது அவசியமாகும். பெரும்பாலும் அதிக நார்ச்சத்து உள்ள, குறைந்த கொழுப்பு உள்ள மற்றும் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள உணவுகளை உண்ண முயற்சிக்க வேண்டும். குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள உணவுகளை ஒவ்வொரு முறை சாப்பாட்டிலும் சேர்த்துக் கொள்வது ஒரு நல்ல ஆரம்பமாகும்.

குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள சில உணவுகளில் பயறு வகைகள் (பருப்பு, உலர்ந்த பீன்ஸ் மற்றும் உலர்ந்த பட்டாணி வகைகள்), பாஸ்தா முழு தானியங்கள் (ஓட்ஸ்), இனிப்புச் சோளம், குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் மற்றும் யோகர்ட், பெரும்பாலான பழங்கள் மற்றும் அதிக நார்ச்சத்துள்ள தானிய ரொட்டிகள் ஆகியவை அடங்கும்.

அரிசி பொதுவாக ஒரு அதிக கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள உணவு. இருப்பினும் சில குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள அரிசி வகைகளும் உண்டு. அதில் புழுங்கல் அரிசி, பாசுமதி அரிசி (Basmati) மற்றும் தூன்கரா அரிசி (Doongara) போன்றவை அடங்கும்.

சர்க்கரை பற்றிய விவரம் என்ன?

சர்க்கரையும்கூட ஒரு மாவுச்சத்துதான். குறைந்த அளவில் சர்க்கரை உண்பது உங்கள் நீரிழிவு நோயைப் பாதிக்காது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு கோப்பை தேநீரில் 1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை அல்லது வாட்டிய ரொட்டியில் மெல்லியதாகத் தடவப்பட்ட ஜாம் ஆகியவை.

சர்க்கரை உள்ள சில உணவுகள் சத்துணவுகளாகவும் இருக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, பழமும், பாலும் இயற்கையிலேயே சர்க்கரையைக் கொண்டுள்ளன. மற்ற ஆரோக்கிய உணவுகள் சிறு அளவு சர்க்கரையைக் கொண்டுள்ளன. (எடுத்துக்காட்டாக, சில அதிக நார்ச்சத்துள்ள காலை உணவு தானியங்கள் மற்றும் யோகர்ட்). இந்த உணவுகள் நமக்கு நன்மை பயப்பன என்பது நமக்கெல்லாம் தெரியும். ஆகவே அவைகளை நமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இருப்பினும், சர்க்கரை மிக அதிகம் உள்ள உணவுகளைப் பெருமளவில் உண்பதோ, அருந்துவதோ (எடுத்துக்காட்டாக, பாயாசம் (அரிசி அல்லது கோதுமையால் செய்யப்பட்ட இனிப்புப் பண்டம்), லட்டு (பந்து வடிவிலான இனிப்பு வகை), மைசூர்பாகு (நெய் மற்றும் கடலை மாவினால் தயாரிக்கப்படும் இனிப்புப் பண்டம்) உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை பெருமளவில் உயர்த்திவிடும். அவை உங்கள் எடையையும் கூட்டிவிடும். இந்த உணவுகளை சிறிய அளவில் உண்ணுவதே நல்லது. பொதுவான பான வகைகளைவிட, பத்திய (diet) மென்பானங்களையும், கார்டியல்களையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.

சமையல் குறிப்பில் நீங்கள் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்தும்போது, இறுதியில் நீங்கள் எவ்வளவு சர்க்கரையைச் சாப்பிடப் போகிறீர்கள் என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். சமையல் குறிப்பில் மிக அதிக அளவில் சர்க்கரை இருந்தால், சிறிதளவு சர்க்கரையைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது உணவை சிறிய அளவில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது சர்க்கரைக்குப் பதிலாக செயற்கை இனிப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கொழுப்பு குறைவாக உள்ளதும் (குறிப்பாக மிருகக் கொழுப்பு) கொஞ்சம் நார்ச்சத்து உள்ளதுமான சமையல் குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

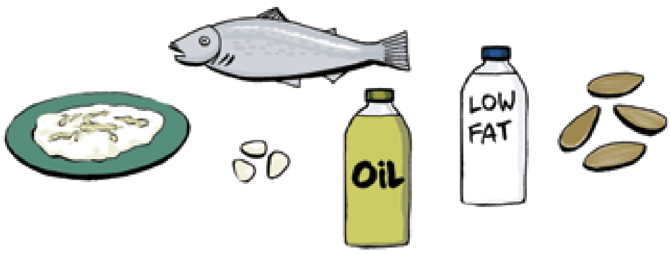
harder to manage your diabetes. Avoid these types of fats (e.g. ghee, coconut oil, full fat dairy foods, fatty meats and fried foods).

Polyunsaturated fats (e.g. oily fish, safflower and sunflower oils) and monounsaturated fats (e.g. avocado, canola and olive oils) can help reduce your risk of heart disease. They are better choices than saturated fat. Both of these fats have benefits for your health so vary between them. These fats are still high in kilojoules, so if you are overweight, eat them in moderation.

To help you get the right type of fat and avoid eating too much fat;

Choose:

- Meat trimmed of fat
- Chicken trimmed of fat and skin
- Low fat cooking methods such as barbequing, grilling, dry frying, baking, steaming or poaching
- To cook stuffed vegetable dishes by grilling instead of high fat baking or frying



- Low fat dairy foods
- To choose from the low fat cheddar cheese, ricotta, paneer, cottage or quark cheese
- To eat more fish including oily fish (e.g. tuna, salmon, mackerel, herring, sardines)
- Olive, canola, sesame, peanut, corn, safflower or sunflower oils for cooking, marinades and dressing
- Margarines made from olive, canola, safflower or sunflower oils
- Alternatively, use a plant sterol enriched margarine (i.e. Proactive™ and Logicol™), but speak to your dietitian and/or doctor about it before you decide to use it
- To include small amounts of avocado, unsalted nuts and seeds in your diet.

Limit/avoid:

- Fatty or processed meats (e.g. untrimmed meat, salami and bacons)
- High fat cooking methods such as frying or roasting in fat
- Full fat dairy foods
- Butter, ghee, lard, vegetable shortening, tallow, cream, coconut oil, coconut milk and coconut cream
- Heavily buttered bread
- Fried foods (e.g. fried fish, bajji (fried vegetables), murrukku (a savoury snack)), cakes (e.g. Vada (doughnuts)), pastries, biscuits, crisps (e.g. Appalam (fried spiced lentil crisps)) and high fat crackers
- Fried sweets
- Curry dishes cooked with butter, ghee or tallow.

Protein

Protein is essential to your body everyday to repair old or damaged parts. Most people living in Australia already eat enough protein and do not need to eat more.

Choose protein foods that are also low in fat. Foods that are a good source of low fat protein are lean meat, poultry without the skin, fish and seafood, eggs, low fat dairy products, unsalted nuts, legumes (dried beans, dried peas and lentils) and soy products such as tofu.

Speak to your dietitian if you are not sure if you are eating enough protein.

நார்ச்சத்து (Fibre)

நார்ச்சத்து, நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் உட்பட அனைவருக்கும் அவசியமானதாகும். நார்ச்சத்து உங்கள் ஜீரண மண்டலத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும், மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

நார்ச்சத்து நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் உதவுகிறது. அது □கெட்ட□ கொழுப்பைக் குறைத்து உங்கள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. அத்துடன் நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள பல உணவுகளில் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ளது. ஏனென்றால் சிலவகை நார்ச்சத்துக்கள் உணவு செரிமானம் ஆவதை தாமதப்படுத்துகிறது. நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை உண்ணும்போது, நீங்கள் வயிறு நிறைய சாப்பிட்ட உணர்வை ஏற்படுத்தி உங்கள் எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

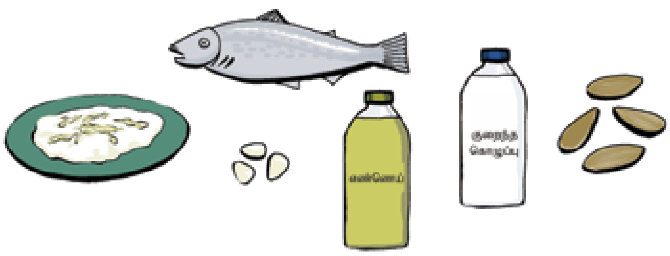
நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளில் முழுப்பழங்கள் (பழச்சாறு அல்ல), காய்கறிகள், பயறு வகைகள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள், தானிய மற்றும் உமி நீக்கப்படாத கோதுமை ரொட்டிகள், நார்ச்சத்து மிகுந்த தானியவகைகள், சாம்பார் (பருப்பு மசாலா குழம்பு) மற்றும் கூட்டு (காய்கறி மற்றும் பருப்புக் கறிவகைகள்) அடங்கும்.

கொழுப்பு (Fat)

கொழுப்பு ஒரு முக்கிய ஊட்டச்சத்தாகும். இருப்பினும் நம்மில் பலர் அதிக அளவிலான கொழுப்பையோ அல்லது தவறான கொழுப்பு வகைகளையோ உண்ணுகிறோம்.

கொழுப்பு அதிக எரிசக்தி (kilojoules) கொண்டது. அதிக அளவில் கொழுப்புள்ள உணவை உண்ணுவது உங்கள் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும் அல்லது எடையைக் குறைப்பதைக் கடினமாக்கி விடும்.

சிலவகைக் கொழுப்புகள் (மிருகக் கொழுப்புகள் மற்றும் ஓரளவு கெட்டி மிருகக் கொழுப்புகள்) இதய நோய்க்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். இத்தகைய கொழுப்பு வகைகளைத் தவிர்க்கவும் (எடுத்துக்காட்டாக, நெய், தேங்காய் எண்ணெய், முழுக்கொழுப்பு அடங்கிய பால்வகையினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள், கொழுப்புள்ள இறைச்சிகள் மற்றும் எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள்).



Polyunsaturated fat எனப்படும் ஒருவகை மென்மையான தாவரக் கொழுப்புகள் (எடுத்துக்காட்டாக, எண்ணெய்ச் சத்துள்ள மீன்கள், சூரியகாந்தி எண்ணெய், குசம்பப்பூ எண்ணெய்) மற்றும் monounsaturated fats எனப்படும் ஒருவகை மிக மென்மையான தாவரக் கொழுப்புகள் (எடுத்துக்காட்டாக, அவகாடோ எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்) இதய நோய்க்கான அபாயத்தைக் குறைக்கச் செய்ய முடியும். இவை மிருகக் கொழுப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பதை விட நல்லதாகும். இந்த இரண்டுவகை கொழுப்புகளும் உங்கள் உடல்நலத்துக்கு நன்மை புரிகின்றன. ஆகவே மாறி மாறி உபயோகிக்கவும். இருப்பினும் இவ்வகைக் கொழுப்புகளில் அதிக எரிசக்தி (kilojoules) உள்ளன. ஆகவே நீங்கள் உடல் பருமனானவராக இருந்தால், அவைகளை மிதமான அளவில் உட்கொள்ளவும்.

சரியான வகைக் கொழுப்பை எடுத்துக் கொள்ள மற்றும் அதிக அளவில் கொழுப்பை உண்ணுவதைத் தவிர்க்க உதவும் வகையில்,

பின்வருவனவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்:

- கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட இறைச்சி
- கொழுப்பும், தோலும் நீக்கப்பட்ட கோழி
- பார்பக்யூ பொரிப்பது, கம்பிகளில் வாட்டுவது, எண்ணெயின்றி வறுப்பது, சுடுவது, அவிப்பது அல்லது வேகவைப்பது போன்ற குறைந்த கொழுப்பு வகையிலான சமையல் செய்வது
- உயர் கொழுப்பில் பொரிப்பது அல்லது வறுப்பது இல்லாமல் கம்பிகளில் வாட்டும் வகையில், காய்கறி திணிக்கப்பட்ட சமையல் பண்டங்களைச் சமையல் செய்வது
- கொழுப்பு குறைந்த வகையினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்
- கொழுப்பு குறைந்த செடார் பாலாடைக்கட்டி, ரிகோட்டா பாலாடைக்கட்டி, பனீர், காட்டேஜ் அல்லது க்வார்க் பாலாடைக்கட்டி
- எண்ணெய் சத்துள்ள மீன்கள் உட்பட்ட நிறைய மீன்களை உண்ணுதல் (எடுத்துக்காட்டாக, ட்யூனா, சால்மன், மெக்கரல், ஹெரிங், சார்டின்)

What's in food? - *continued*

Vitamins and minerals

Vitamins and minerals are important for a healthy body. Eating a wide variety of foods from all five food groups will help you get all the vitamins and minerals your body needs.

The food groups are:

- Breads and cereals
- Vegetables
- Fruit
- Dairy foods
- Meat or meat alternatives (e.g. poultry, seafood, eggs, tofu, legumes, nuts and seeds).

- சமையலுக்கும், இறைச்சியை ஊறவைப்பதற்கும், காய்கறியை டிரஸ்ஸிங் செய்வதற்கும் ஆலிவ், கடுகு, எள், நிலக்கடலை, சோளம், குசம்பப்பூ அல்லது சூரியகாந்தி போன்றவைகளின் எண்ணெய்கள்
- ஆலிவ், கடுகு, குசம்பப்பூ அல்லது சூரியகாந்தி போன்றவைகளிடமிருந்து தயாரிக்கப்படும் செயற்கை வெண்ணெய் (Margarines)
- அதற்குப் பதிலாக தாவர ஸ்டீரால் (sterol) நிறைந்த செயற்கை வெண்ணெய் (Margarine) (எடுத்துக்காட்டாக, புரோஆக்டிவ் (Proactive™) மற்றும் லாஜிகால் (Logicol™)) பயன்படுத்தவும். ஆனால் நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்த முடிவுசெய்யும் முன்னால், உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் மற்றும் / அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்
- உங்கள் உணவில் சிறு அளவில் அவகாடோ (avocado), உப்புப் போடாத கொட்டைகள் மற்றும் விதைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை / அளவுடன் பயன்படுத்த வேண்டியவை:

- கொழுப்பு நிறைந்த அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி (எடுத்துக்காட்டாக, உரிக்கப்படாத இறைச்சி, சலாமி மற்றும் பன்றி இறைச்சி)
- எண்ணெயில் பொரித்தல் அல்லது வறுத்தல் போன்ற அதிகக் கொழுப்பு உள்ள வகையிலான சமையல் செய்வது
- முழுக்கொழுப்பு அடங்கிய பால்வகையினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்
- வெண்ணெய், நெய், பன்றிக்கொழுப்பு, தாவரக்கொழுப்பு, மிருகக்கொழுப்பு, பாலாடை, தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் தேங்காய் கிரீம்
- அதிகமாக வெண்ணெய் தடவப்பட்ட ரொட்டி
- எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள் (எடுத்துக்காட்டாக, மீன் பொரியல், பஜ்ஜி (காய்கறிப் பொரியல்), முறுக்கு (காரமான தின்பண்டம்), கேக்குகள் (எடுத்துக்காட்டாக, வடை (மசாலா பணியாரம்), மாவுப்பண்டங்கள், பிஸ்கட், முறுகல்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, அப்பளம் (பருப்பு மசாலாவில் பொரித்த பண்டம்)) மற்றும் அதிகக் கொழுப்புள்ள ரொட்டிகள்
- வறுத்த இனிப்புப் பண்டங்கள்
- வெண்ணெய், நெய் அல்லது மிருகக்கொழுப்பில் சமையல் செய்யப்பட்ட கறி வகைகள்.

புரதச்சத்து (Protein)

புரதச்சத்து ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் உடலின் பழைய அல்லது சேதமுற்ற பகுதிகளைப் பழுதுபார்க்கத் தேவைப்படுகிறது. ஆஸ்திரேலியாவில் வசிக்கும் அநேகர் தேவையான அளவு புரதத்தை உண்பதால் மேலும் அதிகமாக உண்ணத் தேவையில்லை.

கொழுப்புக் குறைவாயுள்ள புரதச்சத்துக்களையே தேர்ந்தெடுக்கவும். கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட இறைச்சி, தோல் இல்லாத கோழிக்கறி, மீன் மற்றும் கடல் உணவு, முட்டை, குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள், உப்புப் போடாத கொட்டைகள், பயறு வகைகள் (காயவைக்கப்பட்ட பீன்ஸ், காயவைக்கப்பட்ட பட்டாணி மற்றும் பருப்புகள்) மற்றும் டோபு (tofu) போன்ற சோயாவில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள் போன்றவை குறைந்த கொழுப்புள்ள புரதம் உள்ள உணவுகளாகும்

நீங்கள் தேவையான அளவு புரதச்சத்தைச் சாப்பிடுகிறீர்களா என்பது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லையென்றால், உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணரிடம் கேளுங்கள்.

வைட்டமின்கள் மற்றும் உப்புச்சத்துக்கள் (Vitamins and minerals)

வைட்டமின்கள் மற்றும் உப்புச்சத்துக்கள் ஆரோக்கியமான உடலுக்கு அவசியமாகும். இந்த எல்லா ஐந்து உணவு வகைகளிலிருந்தும் பல வகையான உணவுகளை உண்ணுவதால், உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான எல்லா வைட்டமின்களும், உப்புச்சத்துக்களும் கிடைக்க உதவுகின்றன.

அந்த உணவு வகைகள் பின்வருமாறு:

- ரொட்டி மற்றும் தானிய வகைகள்
- காய்கறிகள்
- பழங்கள்
- பாலில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள்
- இறைச்சி அல்லது இறைச்சிக்கு மாற்று உணவுகள் (கோழி, கடல் உணவு, முட்டை, பயறு வகைகள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்).

8

Common Questions about Food and Diabetes

How often should people with diabetes eat?
It is important for all people with diabetes to eat regular meals over the day. This helps to spread food intake out and prevent blood glucose levels going too high or low.

Some people with diabetes take tablets or insulin to help manage their diabetes. These medications may mean that you need to eat at certain times, eat a small snack between meals or have a snack before bed. Discuss with your dietitian, diabetes educator or doctor whether you need to eat at certain times or need to eat snacks.

If you eat at irregular hours (or you do shift work) it is important to discuss this with your dietitian, diabetes educator or doctor as your medications may need to be adjusted to fit in with when you are able to eat. It is important that you do your best to have a regular eating pattern from day to day.

Why is it important to manage my weight?
Being overweight can make it harder to control your blood glucose levels. Carrying too much fat around your middle is especially bad for diabetes and heart disease. If you are overweight, ask your dietitian for advice on how to adjust your food intake to lose weight. Also speak to your doctor or an exercise physiologist about exercise.

Can I eat fruit? What type of fruit can I eat and how much?
Yes, people with diabetes can eat fruit. Fruit is an excellent source of fibre, vitamins and minerals. All fruit can be included as part of a healthy diet for people with diabetes. Fruit contains natural sugar therefore it is important to spread fruit over the day.

The recommendation for fruit is the same as the general population. That is, two servings of fruit each day. 1 serve of fruit equals:

- 1 medium piece of fruit (e.g. 1 apple or 1 orange or 1 pear)
- 2 smaller pieces of fruit (e.g. 2 plums or 2 kiwifruit)
- 1 cup chopped or canned fruit (not in syrup)
- 20 grapes
- 1 large peach
- 1 tablespoon of sultanas or 4 dried apricots*
- 1 small banana or ½ large banana.

Fruit juice is high in kilojoules and does not contain fibre. It is much better to eat the whole fruit rather than drink the juice. Drinking too much juice raises blood glucose levels and may contribute to weight gain. If you must drink juice, limit to a maximum of 1 small glass a day.

*Dried fruit contains a lot of natural sugar. If you eat dried fruit limit to a small quantity e.g. 1 tablespoon of sultanas, 2 dried figs or 4 pitted dates.

Can I eat unlimited vegetables?
Vegetables provide an excellent source of fibre, vitamins and minerals. Recommendations for vegetables are five or more servings a day. One serve of vegetables is equal to ½ cup cooked vegetables or 1 cup salad or 1 medium potato* or ½ cup cooked legumes*. Most vegetables have very little impact on blood glucose levels and weight (i.e. salads, eggplants and

8 உணவு மற்றும் நீரிழிவு நோய் பற்றிய பொதுவான கேள்விகள்

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் எத்தனை முறை சாப்பிட வேண்டும்?
நீரிழிவு நோய் உள்ள எல்லோரும் நாள் முழக்க ஒழுங்காகச் சாப்பாட்டை எடுத்துக்கொள்வது அவசியமாகும். இதனால் உட்கொள்ளும் உணவு சமமாகப் பங்கிடப்பட்டு, இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் அதிகமாகக் கூடுவதையோ குறைவதையோ தடுக்க உதவுகிறது.

நீரிழிவு நோய் உள்ள சிலர் தங்களுடைய நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவும் வகையில் மாத்திரைகளையோ, இன்சுலினையோ எடுத்துக்கொள்கின்றனர். இந்த மருந்துகளை எடுக்கும்போது நீங்கள் சில நேரங்களில் சாப்பாட்டுக்கிடையில் சிற்றுண்டி எடுத்துக் கொள்ளுதல் அல்லது படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் சிற்றுண்டி எடுத்துக் கொள்ளுதல் போன்று சாப்பிட வேண்டியதிருக்கும். நீங்கள் சில வேளைகளில்தான் சாப்பிட வேண்டியதிருக்குமா அல்லது சிற்றுண்டிதான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதிருக்குமா என்பதை உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர், நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர் அல்லது மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுங்கள்.

நீங்கள் நேர ஒழுங்கில்லாமல் உணவு உண்ணுபவராக இருந்தால் (அல்லது நீங்கள் ஷிப்ட் வேலையில் இருந்தால்) இதைப்பற்றி உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர், நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர் அல்லது மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுவது அவசியம். ஏனென்றால் நீங்கள் எப்போது உண்ணமுடியும் என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் மருந்து எடுத்துக்கொள்வதைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியதிருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் ஒழுங்காக உண்ணும் பழக்கத்தை முடிந்த அளவு கடைப்பிடிக்க முயற்சிப்பது அவசியமாகும்.

என்னுடைய எடையைப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது ஏன் அவசியமாகிறது?
உடல் அதிக பருமனாயிருந்தால் உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைச் சமாளிப்பது கடினமாகி விடக்கூடும். உங்கள் இடுப்பைச் சுற்றி அதிகக் கொழுப்பைச் சுமந்திருப்பது நீரிழிவு நோய்க்கும், இதய நோய்க்கும் நல்லதல்ல. நீங்கள் அதிக பருமனாயிருந்தால், உடல் எடையைக் குறைக்க உணவு எடுத்துக்கொள்வதை எப்படி சரிசெய்து கொள்வது என்பதை உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணரிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள். அத்துடன் உடல்பயிற்சியைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது உடற்பயிற்சி உடலியலாளரிடமோ உரையாடுங்கள்.

நான் பழங்கள் சாப்பிடலாமா? எவ்வகையான பழங்கள் நான் சாப்பிடலாம் அத்துடன் எவ்வளவு சாப்பிடலாம்?
ஆம், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் பழங்களைச் சாப்பிடலாம். பழத்தில் நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் உப்புச்சத்துக்கள் நிறைய உள்ளன. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஆரோக்கிய உணவின் ஒரு பகுதியாக எல்லாப் பழங்களையும் சேர்க்கலாம். பழத்தில் இயற்கையான சர்க்கரை உள்ளதால் பழங்களை நாள் முழுவதும் சமமாகப் பங்கிட்டு உண்பது அவசியமாகும்.

பழம் சாப்பிடுவதற்கான பரிந்துரைகள் மற்றவர்களுக்கு எப்படியோ அதேபோல்தான் அதில் மாற்றமில்லை. அதாவது ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு பங்குகள் தேவை. 1 பங்கு பழம் என்பது:

- 1 நடுத்தரப் பழத்துண்டு (எடுத்துக்காட்டாக, 1 ஆப்பிள் அல்லது 1 ஆரஞ்சு அல்லது 1 பேரிக்காய்)
- 2 சிறு பழத்துண்டுகள் (எடுத்துக்காட்டாக, 2 பிளம்கள் அல்லது 2 கிவி பழங்கள்)
- 1 கோப்பை (நறுக்கப்பட்ட அல்லது தகரடப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பழம்) (பழச்சாற்றில் ஊறியதல்ல)
- 20 திராட்சைப் பழங்கள்
- 1 பெரிய பீச் (peach)

artichokes). These vegetables are referred to as free foods and can be included in unlimited quantities.

*Starchy vegetables (that is, potato, sweet potato, corn and legumes) do contain carbohydrate. This means they are broken down into glucose to provide the body with energy. Starchy vegetables can be included as part of a healthy eating plan in moderate amounts to help manage blood glucose levels.

Are "diet" foods suitable?
Not all diet foods or foods marked "suitable for people with diabetes" are useful for people with diabetes. Often they can be quite high in kilojoules or may have a lot of fat in them. Also they can often be quite expensive.

Diet foods that you should avoid are:
- Diabetic chocolate. These are usually high in fat.
- Diet or low carbohydrate beer. These beers are still high in alcohol. It is the alcohol that is more of a problem than the carbohydrate content.

Some diet foods are fine for people with diabetes. These are foods that normally may be high in added sugar. Replacing the sugar with a sweetener such as Equal™, Splenda™ and Sugarine ™ means you do not have to worry that they will raise your blood glucose level too high. These include:

- Diet soft drinks
- Diet cordials
- Diet jellies.

What foods can I eat if I am always hungry?
If you are often hungry, make sure you are not overly restricting how much you eat just to keep your blood glucose levels down. This is especially important for children, adolescents and the elderly. Speak to your dietitian about what is the right amount of food for you.

If you are eating the right amount of food and are still hungry, try to include high fibre, low fat and low glycemic index foods in your meals and snacks. They can help to keep you feeling fuller for longer.

Some foods can be eaten without affecting your blood glucose level or body weight. These are the kind of foods you should aim to eat if you are still hungry. These foods are often called "free" foods. They include:

- Most vegetables except the starchy vegetables (potato, sweet potato, corn, legumes), avocado and olives
- Some fruits e.g. lemon, lime, cumquats, loquats, passionfruit, berries and rhubarb.
- Black or green tea* (without milk or sugar)
- Herbal teas
- Coffee* (without milk or sugar)
- Water including soda water and plain mineral water
- Diet soft drinks and cordials
- Clear broth or soup
- Tomato Juice
- Fresh lemon juice without sugar
- Diet jelly
- Herbs and spices

* It is best to limit tea and/or coffee to 4 cups a day.

- 1 மேசைக்கரண்டி உலர்ந்த திராட்சை அல்லது 4 உலர்ந்த அப்ரிகாட் (apricots)*
- 1 சிறிய வாழைப்பழம் அல்லது ½ பெரிய வாழைப்பழம்.

பழச்சாறு அதிக எரிசக்தி (kilojoules) கொண்டது. அத்துடன் நார்ச்சத்து இல்லாதது. பழச்சாறாக அருந்துவதைவிட முழுப்பழமாக சாப்பிடுவது மிக நல்லது. அதிகமாக பழச்சாறு அருந்துவது இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை உயர்த்தும். அத்துடன் உடல் எடை கூடுவதற்கும் காரணமாக இருக்கும். நீங்கள் பழச்சாறு அருந்த வேண்டுமென்றால், அதிகபட்சம் ஒருநாளைக்கு ஒரு சிறிய கோப்பை அளவுடன் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
*உலர்ந்த பழங்கள் இயற்கைச் சர்க்கரையை அதிக அளவில் கொண்டுள்ளன. நீங்கள் உலர்ந்த பழங்கள் சாப்பிட வேண்டுமென்றால் குறைந்த அளவுடன் நிறுத்திக்கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, உலர்ந்த திராட்சை – 1 மேசைக்கரண்டி, அத்திப்பழம் - 2 அல்லது கொட்டை நீக்கப்பட்ட பேரீச்சை – 4.

நான் காய்கறிகள் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் சாப்பிடலாமா?
நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் உப்புச்சத்துக்களைக் காய்கறிகள் அதிக அளவில் கொண்டுள்ளன. பரிந்துரைக்கப்பட்ட காய்கறிகளின் அளவு ஒரு நாளைக்கு ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பங்குகளாகும். ஒரு பங்கு காய்கறி என்பது ½ கோப்பை வேகவைக்கப்பட்ட காய்கறிகள் அல்லது 1 கோப்பை சாலட் அல்லது 1 நடுத்தர அளவிலான உருளைக்கிழங்கு* அல்லது ½ கோப்பை பயறு வகைகள் *. அநேக காய்கறிகள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளில் மற்றும் உடல் எடையில் மிக மிகக் குறைந்த அளவில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் (எடுத்துக்காட்டாக, சாலட், கத்தரிக்காய் மற்றும் கூனைப்பூ (artichokes)). இந்த காய்கறிகள் தாராளமான உணவுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இவை கட்டுப்பாடின்றி எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

*ஸ்டார்ச் உள்ள காய்கறிகள் (அதாவது உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, சோளம் மற்றும் பயறுவகைகள்) மாவுச்சத்தைக் கொண்டுள்ளன. அதாவது ஸ்டார்ச்சை குளுகோசாகத் துண்டாக்கியபின் உடலுக்கு சக்தியை வழங்குகின்றது. மாவுச்சத்து கொண்ட காய்கறிகளைச் சத்துணவுத் திட்டத்தில் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைச் சரிப்படுத்த மிதமான அளவில் சேர்க்கலாம்.

“பத்திய” உணவுகள் உகந்தவையா?
பத்திய உணவுகள் அல்லது “நீரிழிவு நோய் உள்ளோருக்கு உகந்தவை” எனக் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் உணவுகள் அனைத்துமே நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு பயனுள்ளவை அல்ல. அவை பெரும்பாலும் உயரிய அளவில் எரிசக்தி (kilojoules) கொண்டவைகளாக இருக்கும் அல்லது அதிகக் கொழுப்பைக் கொண்டிருக்கலாம். அத்துடன் அவை பெரும்பாலும் அதிக விலையுடையதாகவும் இருக்கும்.

நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டிய பத்திய உணவுகளாவன:
- பத்திய சாக்லேட். பொதுவாக இவைகளில் கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கும்.
- பத்திய அல்லது குறைந்த அளவு மாவுச்சத்து பீர். இவ்வகை பீர்களில் ஆல்கஹால் அதிகம் இருக்கும். இந்த ஆல்கஹால்தான் மாவுச்சத்தை விட அதிக பிரச்சினைகளை உருவாக்கக்கூடியது.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு சில பத்திய உணவுகள் நல்லதுதான். இவ்வகை உணவுகளில் சேர்ந்திருக்கும் சர்க்கரை பொதுவாகக் கூடுதலாக இருக்கலாம். சர்க்கரைக்குப் பதிலாக ஈக்வல்™ (Equal™), ஸ்ப்லென்டா™ (Splenda™) மற்றும் ஷுகரின் ™ (Sugarine™) போன்ற செயற்கை இனிப்புகளைச் சேர்த்தால் அவை உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவை அதிகமாக உயர்த்தும் என்று கவலைப்படத் தேவையில்லை. அவைகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- டயட் மென்பானங்கள்
- டயட் கார்டியல்கள்
- டயட் ஜெல்லிகள்.

எனக்கு எப்போதும் பசியிருந்தால் என்ன உணவுகள் நான் சாப்பிட முடியும்?
உங்களுக்கு அடிக்கடி பசியெடுத்தால், உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைக் குறைப்பதற்கென்றே நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக உணவைக்

What can I add to food to give it more flavour?
It is important to limit salt and foods containing salt. This is because a high salt intake can cause high blood pressure.

Herbs, spices, chilli, garlic, lemon, lime and vinegar can all be used to add flavour to food without affecting blood glucose levels or blood pressure. Use your traditional herbs and spices to maintain the traditional flavour of meals (e.g. mint, black peppercorns, parsley, curry leaf, fenugreek, mustard seed, turmeric, cumin, ginger, saffron, coriander leaf, coriander seeds, cloves, anise seeds and cinnamon).

What if I am a vegetarian?
If you follow a vegetarian diet, you may have difficulty obtaining some nutrients, such as iron, zinc and vitamin B12. Examples of vegetarian foods that naturally contain some or all of these at risk nutrients include chick peas, lentils, red kidney beans, tofu, nuts, milk, eggs and dark green leafy vegetables. In addition, some bread and cereal products are now enriched with these and other nutrients required for good health.

Speak to your dietitian to ensure you are having a balanced diet.

Why should I see a Dietitian?
An Accredited Practising Dietitian is a health professional who can help you manage food and diabetes. Make an appointment to see a dietitian when you are first diagnosed with diabetes. You will need a referral from your doctor. When you are first diagnosed, your dietitian will need to see you a few times. Continue to see a dietitian once or twice a year from then on.

Your doctor might also suggest you see a dietitian if you are prescribed with medications or change your medications. This is because medications can affect the balance between food and your blood glucose levels.

Call Australian Diabetes Council on 1300 342 238 for more information.

If you cannot speak English well, call the free Telephone Interpreter Service (TIS) on 131 450 and ask them to help you to speak to a dietitian from Australian Diabetes Council.

கட்டுப்படுத்தியிருக்கிறீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இது குறிப்பாகக் குழந்தைகள், இளம்பருவத்தினர் மற்றும் முதியோருக்கு அவசியமாகும். உங்களுக்கு சரியான அளவு உணவு எதுவென உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணரிடம் உரையாடுங்கள்.

நீங்கள் சரியான அளவு உணவை எடுத்துக் கொண்டிருந்த போதிலும், உங்களுக்கு இன்னும் பசியிருந்தால், அதிக அளவு நார்ச்சத்து, குறைந்த அளவு கொழுப்பு மற்றும் குறைந்த அளவு கிளைசெமிக் குறியீடு (glycemic index) உணவுகளை உங்கள் சாப்பாடு மற்றும் சிற்றுண்டிகளில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவை நீங்கள் வயிறு நிறைய சாப்பிட்ட உணர்வை நீண்ட நேரத்துக்கு ஏற்படுத்த உதவுகிறது.

உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவை அல்லது உடல் எடையைப் பாதிக்காவண்ணம் சில உணவுகளை உண்ண முடியும். உங்களுக்கு அதிக பசியிருந்தால் அந்த வகையான உணவுகளை நீங்கள் உண்ணலாம். இந்தவகை உணவுகள் பொதுவாக □தாராளமான உணவுகள்□ என்று அழைக்கப்படும். அவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

- மாவுச்சத்தான காய்கறிகள் தவிர்த்த பெரும்பாலான காய்கறிகள் (உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, சோளம், பயறு வகைகள்), அவகாடோ (avocado) மற்றும் ஆலிவ்
- சிலவகைப் பழங்கள் எடுத்துக்காட்டாக, எலுமிச்சை மற்றும் அதன் வகைகளான லெமன், லைம், கும்க்வாட்ஸ் (cumquats), லொக்வாட்ஸ் (loquats), கொடிதோடைப் பழம் (passionfruit), பெர்ரி மற்றும் ரூபார்ப் (rhubarb)
- பால் சேர்க்காத அல்லது பச்சைத் தேயிலையில் வடித்த தேநீர்* (பால் அல்லது சர்க்கரை இல்லாமல்).
- மூலிகைத் தேநீர்
- காபி* (பால் அல்லது சர்க்கரை இல்லாமல்).
- தண்ணீர் - சோடா மற்றும் வெறும் மினரல் நீர் உட்பட
- பத்திய மென்பானங்கள் மற்றும் கார்டியல்
- தெளிந்த கஞ்சி அல்லது சூப்
- தக்காளிச் சாறு
- சர்க்கரை இல்லாத புதிதாய்ப் பிழிந்த எலுமிச்சம்பழச் சாறு
- டயட் ஜெல்லி
- மூலிகை மற்றும் மசாலா.

* தேநீர் மற்றும்/அல்லது காபியை ஒரு நாளைக்கு 4 கோப்பை வரை குறைத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது.

என்னுடைய உணவில் சுவை கூட்டுவதற்கு என்ன சேர்க்க வேண்டும்?

உப்பையும், உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளையும் குறைத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். ஏனென்றால் அதிக அளவு உப்பு எடுத்துக்கொள்வது உயரிய இரத்த அழுத்தத்தை உண்டாக்கும்.

மூலிகைகள், மசாலா பொருட்கள், மிளகாய், வெள்ளைப்பூண்டு, எலுமிச்சங்காய், எலுமிச்சம்பழம் மற்றும் வினிகர் போன்றவைகள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளோ அல்லது இரத்த அழுத்தமோ பாதிக்கப்படாமல் உணவில் சுவை கூட்டுவதற்குப் பயன்படுத்த முடியும். உங்கள் பாரம்பரிய மூலிகைகள் மற்றும் மசாலா பொருட்களை உணவில் சுவைகெடாமல் இருக்கப் பயன்படுத்துங்கள். (எடுத்துக்காட்டாக, புதினா, கருமிளகு, துளசி, கருவேப்பிலை, வெந்தயம், கடுகு, மஞ்சள், சீரகம், இஞ்சி, குங்குமம், கொத்தமல்லி, கிராம்பு, சோம்பு மற்றும் இலவங்கப்பட்டை)

நான் சைவமாக இருந்தால் என்ன செய்வது?

நீங்கள் சைவ உணவு சாப்பிடுபவராக இருந்தால், உங்களுக்கு இரும்புச்சத்து (iron), துத்தநாகச்சத்து (zinc), வைட்டமின் பி12 போன்ற சில ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கச் சிரமமாக இருக்கும். இயற்கையிலேயே சிற்சில அல்லது அனைத்து அபாய ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்ட சைவ உணவுகளுக்கு எடுத்துக்காட்டு கொண்டைக் கடலை, பருப்பு வகைகள், சிவப்பு கிட்னி பீன்ஸ், டோபு (tofu), கொட்டைகள், பால், முட்டைகள் மற்றும் கரும்பச்சை இலைகளுள்ள காய்கறிகள் போன்றவையாகும். அத்துடன், நல்ல உடல்நலத்துக்குச் சில ரொட்டி மற்றும் தானியப் பொருட்கள் தற்போது இந்த ஊட்டச்சத்துக்களையும், வேறு சில ஊட்டச்சத்துக்களையும் மிகுதியாகக் கொண்டுள்ளன.

நீங்கள் சரிவிகித உணவை எடுத்துக்கொள்கிறீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணரிடம் உரையாடுங்கள். .

நான் ஏன் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணரைக் காண வேண்டும்?
அங்கீகரிக்கப்பட்ட பயிற்சி உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் ஒரு சுகாதாரத் தொழில் வல்லுநர். அவர் உங்கள் உணவு மற்றும் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவி புரிய முடியும். உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதென முதன்முதலாகக் கண்டறியப்பட்டவுடன் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் ஒருவரைக் காண சந்திப்பு ஏற்பாட்டை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும். உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து ஒரு பரிந்துரைக் கடிதம் உங்களுக்குத் தேவையாயிருக்கும். உங்களுக்கு நோய் உள்ளதென முதன்முதலாகக் கண்டறியப்பட்டவுடன் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் சில தடவை உங்களைப் பார்க்க நேரிடும். அப்போதிலிருந்து வருடத்துக்கு ஓரிரு முறை தொடர்ந்து உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணரைப் பார்க்க வேண்டியதிருக்கும்.

உங்களுக்கு மருந்து வகைகளைப் பரிந்துரைக்கும் போதோ, அல்லது உங்கள் மருந்து வகைகளை மாற்றும்போதோ, உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் ஒருவரைப் பார்க்கச் செல்ல ஆலோசனை வழங்கலாம். ஏனென்றால் மருந்து வகைகள் உணவு மற்றும் உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளுக்கிடையேயான சமநிலையைப் பாதிக்கக்கூடும்.

மேலதிக விவரங்களுக்கு, ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய் கவுன்சிலை 1300 342 238 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.
உங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் நன்றாகப் பேச முடியவில்லையென்றால், தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்புச் சேவையை (TIS) 131 450 என்ற எண்ணில் அழைத்து, ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய் கவுன்சிலில் இருந்து உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் ஒருவரிடம் பேச உங்களுக்கு உதவி வேண்டுமெனக் கேளுங்கள்.

9 Diabetes and Alcohol

Too much alcohol is harmful for everyone, including people with diabetes. However, people with diabetes may still drink some alcohol. If you drink alcohol, drink in moderation and be aware of the following:

- Alcohol can increase body weight, blood pressure and some blood fats. This can make it harder to manage your diabetes and increases your risk of heart disease.
- People who use insulin or take some diabetes tablets can have a very low blood glucose level (hypoglycaemia) after drinking alcohol. Always eat carbohydrate food when drinking alcohol. Ideally drink alcohol with a meal but if this is not possible snack on carbohydrate foods like low fat crackers, pretzels or bread.
- The symptoms of drunkenness and hypoglycaemia are similar. People may not offer you help if they think that you are just drunk. Let the people with you know that you have diabetes and what to do if you have hypoglycaemia.

Drink alcohol in moderation

Moderate drinking means no more than 2 standard drinks for both women and men per day. A standard drink is a 285 ml of full strength beer, 375 ml mid-strength beer, 425 ml of light beer (less than 3% alcohol), 100ml wine, 60 ml sherry or 30ml spirits (incl. whisky and brandy). It's a good idea to include alcohol free days each week.

To help reduce how much alcohol you drink try diluting it by adding water, soda water or diet soft drink. You could also try alternating between alcoholic and non-alcoholic drinks.

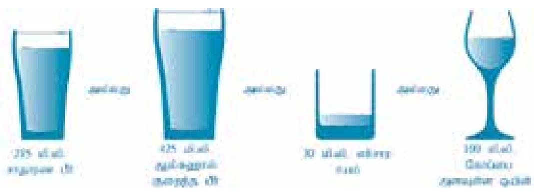
9 நீரிழிவு நோயும், மதுவும்

அதிக அளவு மது அருந்துவது அனைவருக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களும் இதில் அடங்கும். இருப்பினும். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் ஓரளவு மது அருந்தலாம். நீங்கள் மது அருந்துபவராக இருந்தால், மிதமான அளவில் அருந்துங்கள். அத்துடன் பின்வருவனவற்றில் கவனமாயிருங்கள்:

- மதுவானது உடல் எடை, இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சில இரத்தக் கொழுப்பு வகைளை அதிகரிக்கக்கூடியது. இது உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதைக் கடினமாக்கி, இதய நோய்க்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது
- இன்சுலின் உபயோகிப்பவர்கள் அல்லது நீரிழிவு நோய் மாத்திரைகள் சிலவற்றை உட்கொள்பவர்கள் மது அருந்தியபின் மிகக் குறைவான இரத்த குளுகோஸ் அளவை (ஹைபோகிளைசீமியா-hypoglycaemia) பெறலாம். மது அருந்தியபின் எப்போதும் மாவுச்சத்துள்ள உணவை உண்ணவேண்டும். சாப்பாட்டுடன் மது அருந்துவதுதான் நலம். ஆனால் அது முடியவில்லையென்றால், குறைந்த கொழுப்புள்ள வடகம், மாவுப் பண்டம் அல்லது ரொட்டி போன்ற மாவுச்சத்துள்ள சிற்றுண்டிகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்
- குடிபோதை மற்றும் தாழ் இரத்தக் குளுகோசுக்கான அறிகுறிகள் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். நீங்கள் அப்போதுதான் குடித்திருக்கிறீர்கள் என்று மற்றவர்கள் நினைத்தால் உங்களுக்கு உதவிபுரிய மறுக்கலாம். உங்களுடன் இருப்பவர்களுக்கு நீங்கள் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்பதும், உங்களுக்கு தாழ் இரத்தக் குளுக்கோஸ் இருப்பதால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதும் தெரியட்டும்.

மதுவை மிதமாகக் குடியுங்கள்

மிதமாகக் குடிப்பது என்பது ஒரு நாளைக்கு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் 2 சாதாரண அளவுக்கு மேற்படாததாகும். சாதாரண அளவு என்பது 285 மி.லி. முழுச் சக்தியுள்ள பீர் (285 ml of full strength beer), 375 மி.லி. நடுத்தரச் சக்தியுள்ள பீர் (375 ml mid-strength beer), 425 மி.லி. சக்தி குறைந்த பீர் (425 ml of light beer) - (3% ஆல்கஹாலுக்கும் குறைவு), 100 மி.லி. ஒயின் (100 ml wine), 60 மி.லி. ஷெர்ரி (60 ml sherry), அல்லது 30 மி.லி. எரிசாராயம் (30 ml spirits) - (விஸ்கி மற்றும் பிராந்தி உட்பட). ஒவ்வொரு வாரத்திலும் சில நாட்கள் மது அருந்தாமல் இருப்பது நல்லதொரு யோசனையாகும்.



நீங்கள் குடிக்கும் மதுவின் அளவைக் குறைக்க வேண்டுமாயின், தண்ணீரையோ, சோடாவையோ அல்லது டயட் மென்பானத்தையோ சேர்த்து நீர்த்துப்போக வைக்க முயற்சிக்கலாம். நீங்கள் மதுபானம் மற்றும் மது அல்லாத பானம் என மாறி மாறி உபயோகிக்க முயற்சி செய்யலாம்.

10 Physical activity

Daily physical activity is an important part of maintaining a healthy lifestyle. Everybody receives great benefits from exercise, but for people with diabetes; there are some extra, more significant benefits as well.

Why it is good for you

Regular physical activity can:

- Lower your blood glucose (sugar) levels and improve your blood glucose control
- Help make your tablets and/or insulin work better
- Help you to manage your weight or reduce your weight
- Lower blood pressure and blood fats such as cholesterol
- Improve the health and strength of your heart
- Reduce stress and anxiety
- Reduce your risk of developing diabetes complications
- Help you sleep better
- Improve your balance and coordination
- Make you feel great!

What should I be aiming for?

Regular physical activity plays a large part in helping you to manage and control your diabetes. The amount of activity you should be doing is the same as everybody else!

Following these four simple guidelines can help put you on the path to good health:

• Think of physical activity as an opportunity, rather than an inconvenience

• Be active in as many ways as you can.
Create opportunities for activity within your day. For example, walk to the shops instead of driving, take the stairs over the lift, or get off the bus one stop early and walk the extra distance.

It is also important to make these changes within the workplace. Try walking the longer way to the photocopier, visiting a colleague rather than emailing, stand up when talking on the phone or going for a walk during the lunch break.

• Put together at least 30 minutes of moderate intensity physical activity every day.
Guidelines suggest we aim to do a minimum of 30 minutes every day of physical activity; but remember these don't have to be all at once. 30 minutes can be divided into 15 or 10 minute blocks, and they have the same effect. Try exercises that use your whole body in the movement, such as brisk walking, swimming, dancing or cycling. These activities should be performed at a level that makes you breathe harder but that you can still talk.

• If possible, do some regular vigorous exercise for extra health and fitness.
Vigorous means that you are now exercising at a level that makes you huff and puff. Only do this type of activity if you have your doctor's okay and are managing your current exercises well.

10 உடல்ரீதியான செயல்பாடுகள்

ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைக்கு அன்றாட உடல் செயல்பாடுகள் மிகவும் அவசியமாகும். எல்லோரும் உடற்பயிற்சி மூலம் மிகப்பெரும் நன்மைகளைப் பெறுகின்றனர். ஆனால் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களுக்கு இன்னும் அதிகமான குறிப்பிடத்தக்க வகையில் நன்மைகள் உள்ளன.

எதனால் அது எனக்கு நல்லது?

ஒழுங்கான உடல் செயல்பாடுகள் பின்வருவனவற்றைச் சாத்தியமாக்கும்:

- உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகளைக் குறைக்கும். மற்றும் உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்தும்
- உங்கள் மாத்திரைகள் மற்றும்/அல்லது இன்சுலின் நன்கு வேலை செய்ய உதவ புரியும்
- உங்கள் எடையை நிர்வகிக்கவோ அல்லது குறைக்கவோ உதவி செய்யும்
- இரத்த அழுத்தத்தையும், கொலஸ்டிரால் போன்ற இரத்தக் கொழுப்பையும் குறைக்கும்
- உங்கள் இதயத்தின் ஆரோக்கியம் மற்றும் வலிமையை மேம்படுத்தும்
- மன அழுத்தத்தையும், மனக் கவலையையும் குறைக்கும்
- நீரிழிவு நோய்ப் பிரச்சினைகளினால் உருவாகும் அபாயத்தைக் குறைக்கும்
- நீங்கள் நன்றாக உறங்குவதற்கு உதவிபுரியும்
- உங்கள் மனத்தின் சமனநிலையையும், ஒருங்கிணைப்பையும் மேம்படுத்தும்
- உங்களுக்குள் நல்ல புத்துணர்வை உருவாக்கும்!

நான் எந்த குறிக்கோளை நோக்கிச் செல்ல வேண்டும்?

ஒழுங்கான உடல் செயல்பாடுகள், உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதில் மற்றும் கட்டுப்படுத்துவதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. மற்றவர்கள் எந்த அளவு செய்கிறார்களோ அதே அளவு செயல்பாடுகள் நீங்களும் செய்ய வேண்டும்!

பின்வரும் நான்கு எளிய வழிகாட்டல்கள் நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கியப் பாதைக்குச் செல்ல உதவிபுரியும்:

• உடல் செயல்பாடுகளைச் சிரமம் என்று எண்ணாமல் ஒரு நல்ல வாய்ப்பு என்று நினையுங்கள்.

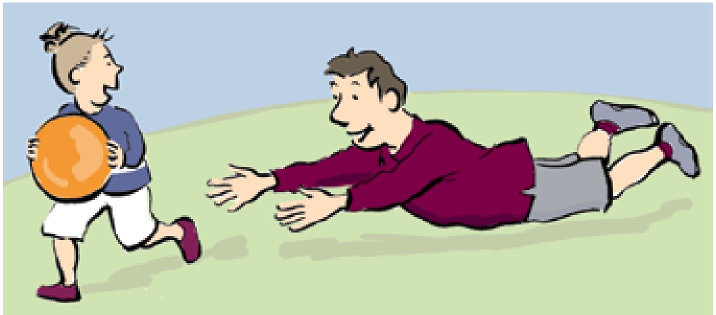
• உங்களால் முடிந்த அளவு எல்லா வகையிலும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.
உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நேரத்துக்குள் செயல்பட வேண்டிய வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, கடைகளுக்கு வண்டியில் செல்லாமல் நடந்து செல்லுங்கள். லிப்டில் செல்லாமல் படிக்கட்டை உபயோகியுங்கள். பேருந்திலிருந்து ஒரு நிறுத்தத்திற்கு முன்பே இறங்கி, இடைப்பட்ட தூரத்துக்கு நடந்து செல்லுங்கள்.

இந்தவகை மாற்றங்களை வேலைபார்க்கும் இடத்துக்குள்ளும் செய்வது அவசியமாகும். நகல் எடுக்கும் இயந்திரத்துக்கு நடந்தே செல்ல முயற்சி செய்யுங்கள். உடன் வேலை பார்ப்பவருக்கு மின்னஞ்சல் செய்வதை விட நேரிலே சென்று பாருங்கள். தொலைபேசியில் பேசும்போது நின்றுகொண்டிருங்கள் அல்லது மதிய உணவு இடைவேளையின்போது நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

• ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடங்களுக்கு மிதமான உடல் செயல்பாடுகளை மொத்தமாக இணைத்துச் செய்யுங்கள்

What about Resistance Training?
You should also aim to include some kind of weight or resistance training during the week. Resistance training means any exercise or activity where you use your body to lift something or to work against a weight, force or gravity. Resistance training is great for helping you to keep active and independent for longer and has additional benefits for people with diabetes.

Resistance training can:
- Improve the way your body uses and stores insulin
- Increases your muscle mass. This increases how much energy you burn which helps with weight loss/ management and improving blood glucose control
- Decrease your risk of falling and the risk of fractures
- Improve strength, power, balance and coordination.



How much resistance training do I need to be doing for good health?
- Try to lift weights (e.g. cans of food, hand weights) two - three times a week
- Include exercises that target all of your large muscle groups including your arms and legs
- Aim to do each exercise eight - twelve times (repetitions), and perform two - three lots (sets) of each exercise
- Start at a light weight till you learn the correct technique. After you have mastered this weight, try lifting a heavier weight
- Ideally, aim to lift a weight that only allows you to do eight - twelve repetitions each time.

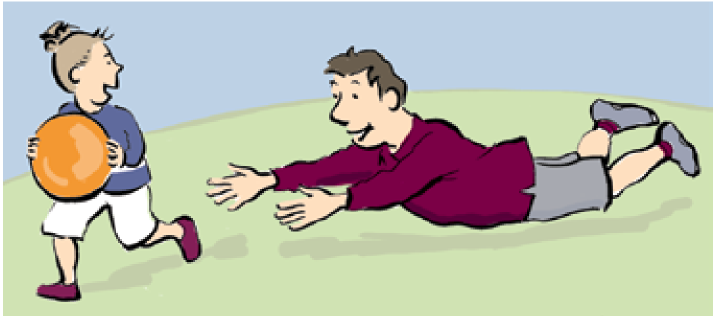
Precautions to take before initiating an exercise program:
If you plan to start an exercise program for the first time, or you are doing something new, visit your doctor for medical clearance before you begin.

It is also important to understand how your medications work together with physical activity. Exercise works like insulin and lowers your blood glucose levels (sugar). In people who are taking insulin or some oral medications the combined effect with exercise can cause hypoglycemia. To avoid this, it is important to regularly test your blood glucose levels (sugars) before, sometimes during, immediately after and again a couple of hours after exercise, so you understand how your body responds to different activities. If you find that your blood glucose is falling too low, you may need to alter your diabetes medication or eat extra carbohydrates to account for this effect. However, consult with your doctor, diabetes educator or dietitian before making these changes.
There are also some times when you should avoid exercise; if your blood glucose levels (sugars) are above 15 mmol/L, if you are feeling unwell or lightheaded (dizzy) or if you are unsure how to perform an exercise correctly.

Most important!
Enjoy the activities you chose. Be active in as many ways as you can, every day and remember you don't have to take it seriously, just regularly.
Always speak with your doctor before beginning a new physical activity program. If you require more guidance or advice about exercising with diabetes, speak with an accredited exercise physiologist.

நாம் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் உடல் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ள வழிகாட்டல்கள் அறிவுறுத்துகின்றன. ஆனால் இதை ஒரேயடியாக இடைவெளியில்லாமல் செய்ய வேண்டியதில்லை என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். 30 நிமிடங்கள் 15 அல்லது 10 நிமிடத் தொகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டாலும் அதே விளைவுகள்தான் ஏற்படும். முழு உடலையும் பயன்படுத்தும் விதமாக வேகமாக நடத்தல், நீச்சல், நடனம் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும். இந்த செயல்பாடுகள் நீங்கள் மூச்சிறைப்பு ஏற்பட்டு, ஆயினும் பேசமுடியும் என்கிற அளவுக்குச் செய்யப்பட வேண்டும்.

• உங்களால் முடியுமானால், மேலான ஆரோக்கியத்துக்கும், உடல்தகுதிக்கும் கடுமையான சில உடற்பயிற்சிகளை ஒழுங்காகச் செய்யவும்.
நீங்கள் இப்போது செய்து கொண்டிருக்கும் உடற்பயிற்சியின் நிலை உங்களை மேல்மூச்சு கீழ்மூச்சு வாங்கச் செய்தால் அது கடுமையானதாகும். உங்கள் மருத்துவர் சரியென்று சொன்னால், அத்துடன் உங்கள் தற்போதைய உடற்பயிற்சிளை நல்ல முறையில் நீங்கள் நிர்வகித்துக் கொண்டிருந்தால் மட்டுமே இவ்விதமான செயல்பாடுகளைச் செய்யுங்கள்.



தடைப்பயிற்சி என்றால் என்ன?
நீங்கள் சில வகையான எடைப்பயிற்சி அல்லது தடைப்பயிற்சியை வாரம் முழுவதும் சேர்ப்பதையும் நோக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும். தடைப்பயிற்சி என்பது உங்கள் உடலைப் பயன்படுத்தி எதையாவது தூக்குவது அல்லது எடை, சக்தி அல்லது புவியீர்ப்பை எதிர்த்து வேலை செய்வது போன்ற உடற்பயிற்சி அல்லது செயல்பாடுகளாகும். நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும், அதிக காலம் மற்றவரைச் சார்ந்திராமல் இருக்கவும் தடைப்பயிற்சி மிகவும் உதவிபுரிகிறது. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு இது மேலும் பல நன்மைகளைத் தருகிறது.

தடைப்பயிற்சி பின்வருவனவற்றைச் சாத்தியமாக்கும

- உங்கள் உடல் இன்சுலினைப் பயன்படுத்துவதையும், சேமித்து வைப்பதையும் மேம்படுத்துகிறது
- உங்கள் தசை எடையை அதிகரிக்கிறது. இது நீங்கள் செலவழிக்க வேண்டிய சக்தியைக் கூட்டி உங்கள் எடையைக் குறைக்க/நிர்வகிக்க உதவுகிறது. இதன்மூலம் இரத்த குளுகோஸ் கட்டுப்பாட்டையும் மேம்படுத்துகிறது.
- நீங்கள் கீழே விழுந்து விடக்கூடிய அபாயத்தையும், எலும்பு முறியும் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது
- பலம், சக்தி, சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு இவைகளை மேம்படுத்துகிறது.

நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்க எவ்வளவு தடைப்பயிற்சி எனக்குத் தேவைப்படும்?

- வாரத்துக்கு இரண்டு முதல் மூன்று முறை எடைகளை (எடுத்துக்காட்டாக, உணவு டப்பாக்கள், கையினால் தூக்கும் எடைகள்) தூக்க முயற்சி செய்யுங்கள்
- உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்கள் உட்பட பெரும் தசைத் தொகுதிகளை இலக்கு வைத்து செய்யப்படும் உடல்பயிற்சிகளைச் சேருங்கள்
- ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியையும் எட்டு முதல் பன்னிரண்டு தடவை (திரும்பத் திரும்ப) செய்யவும், ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியையும் இரண்டு முதல் மூன்று பகுதிகளாக (தொகுப்புகள்) செய்யவும் இலக்கு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- சரியான நுணுக்கத்தைக் கற்கும்வரை முதலில் இலேசான எடையில் ஆரம்பியுங்கள். இந்த எடையில் நீங்கள் நன்கு பழகியபின், கனமான எடையைத் தூக்க முயற்சியுங்கள்.
- உங்களால் ஒவ்வொரு முறையும் எட்டு முதல் பன்னிரண்டு தடவை தூக்க முடிகின்ற எடையை இலக்கு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு உடற்பயிற்சிச் செயல்திட்டத்தைத் தொடங்குமுன் கவனிக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள்:
நீங்கள் முதன்முறையாக ஒரு உடற்பயிற்சிச் செயல்திட்டத்தைத் தொடங்கத் திட்டமிட்டாலோ, அல்லது புதிதாக எதையாவது செய்தாலோ, அதைத் தொடங்குமுன் மருத்துவ இசைவைப் பெற உங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்.

உங்கள் மருந்துகள் உடல்ரீதியான செயல்பாடுகளுடன் எவ்வாறு ஒத்துப்போகிறது என்பதை அறிந்துகொள்வதும் அவசியமாகும். உடற்பயிற்சி இன்சுலினைப் போன்று வேலை செய்கிறது. அது உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகளைக் குறைக்கிறது. இன்சுலின் அல்லது சில வாய்வழி மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்பவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதால் இவ்விரண்டும் இணைந்த விளைவுகள் ஹைபோகிளைசீமியாவை (hypoglycemia) உண்டாக்கலாம். இதைத் தவிர்ப்பதற்கு நீங்கள் உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை (சர்க்கரை) உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும், சில சமயங்களில் செய்துகொண்டிருக்கும்போதும், அதன்பின் செய்து முடித்தவுடனும், இறுதியாக உடற்பயிற்சி செய்த இரண்டு மணிநேரம் கழித்தும் ஒழுங்காக சோதனை செய்து கொள்வது அவசியமாகும். இதனால் உங்கள் உடல் வெவ்வேறு செயல்பாடுகளுக்கு எவ்வாறு எதிர்வினை புரிகிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம். உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் மிகவும் கீழிறங்குவதைக் கண்டறிந்தால், நீங்கள் உங்கள் நீரிழிவு நோய் மருந்து வகைகளை மாற்ற வேண்டியதிருக்கும் அல்லது அதைச் சரிசெய்ய இன்னும் அதிக மாவுச்சத்து உணவுகளை உண்ண வேண்டியதிருக்கும். இருந்தபோதிலும், இந்த மாற்றங்களைச் செய்வதற்குமுன் உங்கள் மருத்துவர், நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர் அல்லது உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் இவர்களைக் கலந்து ஆலோசித்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்க வேண்டிய சில நேரங்களும் உண்டு: உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் (சர்க்கரை) 15 mmol/L □அளவுக்கு மேல் போனாலோ, நீங்கள் உடல்நலமில்லாமல் போனாலோ, அல்லது தலைச்சுற்றல் (மயக்கம்) ஏற்பட்டாலோ அல்லது உடற்பயிற்சியை சரியாக எவ்வாறு செய்வது என்பது உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியாமல் போனாலோ கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

மிகவும் முக்கியம்!

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்திருக்கும் செயல்பாடுகளை அனுபவியுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் உங்களால் முடிந்தவரை எல்லாவகையிலும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். நீங்கள் இதை ஒழுங்காகச் செய்யுங்கள், அதேசமயத்தில் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ளத் தேவையில்லை என்பதையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எப்போதும் ஒரு புதிய உடல்ரீதியான செயல்பாட்டுத் திட்டத்தைத் தொடங்குமுன் உங்கள் மருத்துவரிடம் உரையாடுங்கள். நீரிழிவு நோயை வைத்துக் கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்வதைப் பற்றி இன்னும் அதிக வழிகாட்டுதலோ அல்லது ஆலோசனையோ உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், அங்கீகாரம் பெற்ற உடற்பயிற்சி உடலியலாளரிடம் உரையாடுங்கள்.

11 Oral Medications

Type 2 diabetes is a progressive disease. Even though you can be doing all the right things to manage your diabetes, it may be necessary to start medication to keep healthy blood glucose (sugar) levels.

When starting new medication you need to ask your doctor and pharmacist:

- How many tablets you should take
- How often you should take your tablets
- What time of the day you should take your tablets - whether before food, with food or after food
- How your tablets work
- The side effects
- How your tablets affect or are affected by other medications you are taking.

Over time your medications may not work as well. For this reason it is recommended to have your medications reviewed by your doctor every year.

Your local pharmacist can also help you understand your medications.

Do not stop, decrease or increase your medication without first discussing it with your doctor or diabetes educator.
Do not share your medications with anyone else.

Certain diabetes medication can increase the risk of a low blood glucose level (hypoglycaemia). It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or hypoglycaemia. Ask your doctor, pharmacist or diabetes educator if this applies to you.
If you are having frequent episodes of hypoglycaemia it is very important to speak with your family doctor or diabetes health care team.

Further assistance with your medications:

Home Medication Review:

If you are taking five or more different medicines, talk to your doctor about arranging a home medication review by your local pharmacist.

National Prescribing Service:

For information over the phone regarding the expert use of any of your medications you can contact the National Prescribing Service consumer enquiry line "Medicines Line" on 1300 633 424.

11 வாய்வழி மருந்துகள்

நீரிழிவு நோய் வகை 2 ஒரு வளரும் நோய். உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க எல்லாவிதமான சரியான செயல்களையும் செய்துகொண்டு இருந்தாலும், ஆரோக்கியமான இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகளைப் பராமரிக்க மருந்து வகைகளைத் தொடங்குவது அவசியமாக இருக்கலாம்.

புது மருந்து வகைகளைத் தொடங்கும்போது நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரையும், மருந்தாளுநரையும் பின்வருவனவற்றைக் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்:

- எத்தனை மாத்திரைகள் நீங்கள் எடுக்க வேண்டும்
- எத்தனை தடவை உங்கள் மாத்திரைகளை நீங்கள் எடுக்க வேண்டும்
- உங்கள் மாத்திரைகளை நாளின் எந்த வேளையில் எடுக்க வேண்டும் - சாப்பாட்டுக்கு முன்னாலா, சாப்பாட்டுடனா அல்லது சாப்பாட்டுக்குப் பின்னாலா
- உங்கள் மாத்திரைகள் எப்படி வேலை செய்கின்றன
- பக்கவிளைவுகள்
- எவ்வாறு உங்கள் மாத்திரைகள் மற்ற மருந்து வகைகளைப் பாதிக்கின்றன அல்லது மற்ற மருந்துவகைகள் உங்கள் மாத்திரையைப் பாதிக்கின்றன.

காலப்போக்கில் உங்கள் மருந்து வகைகள் நன்றாக வேலைசெய்யாமல் போகலாம். ஆகையால் உங்கள் மருந்து வகைகள் ஒவ்வொரு வருடமும் உங்கள் மருத்துவரால் மறு ஆய்வு செய்யப்பட வேண்டுமெனப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

உங்கள் மருந்து வகைகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கு உள்ளூர் மருந்தாளுநரும் உங்களுக்கு உதவிபுரியக்கூடும்.

முதலில் உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளரிடமோ கலந்தாலோசிக்காமல் உங்கள் மருந்து வகையை நிறுத்தவோ, குறைக்கவோ, கூட்டவோ வேண்டாம். வேறு யாரிடமும் உங்கள் மருந்து வகைகளை பங்கிட்டுக் கொள்ள வேண்டாம்.

சில நீரிழிவு நோய் மருந்து வகைகள் தாழ் இரத்த குளுகோஸ் அளவை (hypoglycaemia) ஏற்படுத்தும் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும். குறைந்த இரத்த குளுகோஸ் அல்லது ஹைபோகிளைசீமியாவை எப்படி அடையாளம் கண்டுகொள்வது மற்றும் சிகிச்சை அளிப்பது என்பதை அறிந்துகொள்வது அவசியமாகும். இது உங்களுக்குப் பொருந்துமென்றால் உங்கள் மருத்துவர், மருந்தாளுநர் அல்லது நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர் இவர்களிடம் கேளுங்கள்.
இரத்த குளுகோஸ் அளவு அடிக்கடி குறையும் நிகழ்வுகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடமோ அல்லது நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடமோ பேசுவது மிகவும் முக்கியமாகும்.

உங்கள் மருந்து வகைகள் பற்றிய மேலதிக உதவிக்கு:

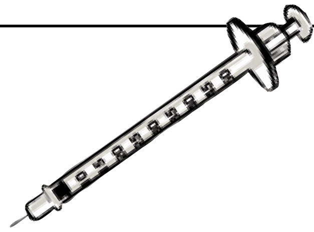
வீட்டு மருந்துகள் மறுஆய்வு:

நீங்கள் ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வகையான மருந்துகள் எடுத்துக் கொண்டு இருந்தால், உங்கள் உள்ளூர் மருந்தாளுநரால் வீட்டு மருந்து மறுஆய்வு செய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்ய உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

தேசிய பரிந்துரைச் சேவை:

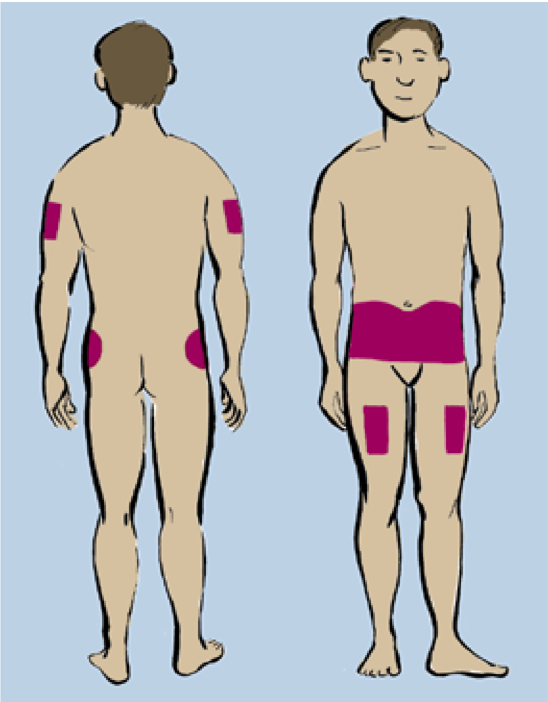
உங்கள் மருந்து வகைகளை எப்படித் தேர்ந்த முறையில் பயன்படுத்துவது என்பது பற்றித் தொலைபேசியில் மேலதிக விவரங்கள் தேவைப்பட்டால், தேசிய பரிந்துரைச் சேவை விசாரணைத் தொடர்பான "மருந்து இணைப்பை" (Medicines Line) 1300 633 424 என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம்.

12 Insulin



The pancreas is a part of the body situated behind the stomach that produces a hormone called insulin.

Without insulin, the cells in our bodies would not be able to use the glucose (sugar) to provide energy.



In type 1 diabetes the pancreas does not make any insulin and glucose levels build up in the blood. Insulin by injection or by insulin pump is required for life. A person with type 2 diabetes or gestational diabetes may also require insulin to keep their blood glucose levels within the recommended range.
Your doctor may decide that insulin is needed as well as oral medications, or that insulin may be better than oral medications. This does not mean that you have failed in your diabetes management. It has been decided that insulin is necessary to maintain good diabetes management.

All insulins lower blood glucose levels. Low blood glucose or hypoglycaemia can be a side effect of insulin treatment. It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or a hypoglycaemic episode.

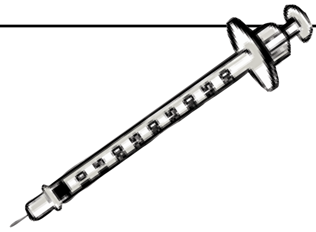
There are many types of insulins available, you and your doctor will discuss which is right for you. If you have any questions or concerns about starting on insulin you can also contact your diabetes educator.

Key points to know are:

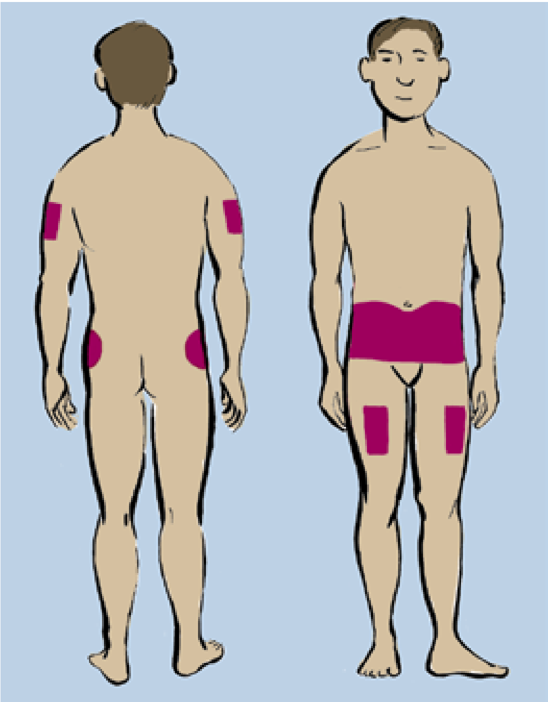
- Type and amount of insulin to be used
- Time to take your insulin and when to eat
- The time your insulin has it's greatest effect and how long it stays in your body
- When to test your blood glucose (sugar) level
- When to contact your doctor or diabetes health care team.

Tell your doctor or diabetes educator of any changes in your lifestyle, working hours, physical activity or meal times. They will advise you if you need to change your insulin treatment .

12 இன்சுலின்



வயிற்றுக்குப் பின்புறத்தில் அமைந்திருக்கும் கணையம் என்ற பாகம் இன்சுலின் என்ற ஹார்மோனைச் சுரக்கிறது.
இன்சுலின் இல்லாமல், நமது உடலில் உள்ள செல்கள் சக்தியை வழங்கும் குளுகோசை (சர்க்கரை) பயன்படுத்த முடியாது.



நீரிழிவு நோய் வகை 1-இல் கணையம் எந்த இன்சுலினையும் தயாரிக்க முடியாது. அதன்பின் குளுகோஸ் அளவுகள் இரத்தத்தில் சேர ஆரம்பிக்கும். உயிர்தரிக்க இன்சுலின் ஊசி மூலமாகவோ, இன்சுலின் குழாய் மூலமாகவோ தேவைப்படுகிறது. நீரிழிவு நோய் வகை 2 உள்ளவர்களுக்கோ அல்லது கர்ப்ப நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கோ இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வரையறைக்குள் வைத்திருக்க இன்சுலின் தேவைப்படலாம்.

இன்சுலினோடு வாய்வழி மருந்து வகைகளும் தேவைப்படும் அல்லது வாய்வழி மருந்தைவிட இன்சுலின் சிறந்தது என்பதை உங்கள் மருத்துவர் முடிவெடுப்பார். நீங்கள் உங்கள் நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத்தில் தோல்வி அடைந்து விட்டீர்கள் என்பது அதற்குப் பொருளல்ல. நல்ல நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத்தைப் பராமரிக்க இன்சுலின் அவசியம் என்பது முடிவெடுக்கப்பட்டுள்ளது.

எல்லா இன்சுலின்களும் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைக் குறைக்கின்றன. குறைந்த இரத்த குளுகோஸ் அல்லது ஹைபோகிளைசீமியா இன்சுலின் சிகிச்சையின் பக்கவிளைவாகும். குறைந்த இரத்த குளுகோஸ் அளவு அல்லது தாழ் இரத்தக் குளுகோசை எப்படி அடையாளம் கண்டுகொள்வது மற்றும் சிகிச்சை அளிப்பது என்பதை அறிந்துகொள்வது அவசியமாகும்.

பலவகையான இன்சுலின்கள் கிடைக்கின்றன. நீங்களும், உங்கள் மருத்துவரும் கலந்தாலோசித்து எது உங்களுக்கு சரியானது என முடிவு செய்யுங்கள். இன்சுலினைத் தொடங்குவது பற்றி உங்களுக்கு ஏதாவது கேள்விகளோ அல்லது கவலைகளோ இருந்தால் நீங்கள் உங்கள் நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளரிடம் தொடர்பு கொண்டு கேட்டுக் கொள்ளலாம்.

அறிந்து கொள்ளவேண்டிய முக்கியமான கருத்துக்களாவன:

- என்ன வகையான மற்றும் என்ன அளவிலான இன்சுலின் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்
- உங்கள் இன்சுலினை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய நேரம் மற்றும் உணவு உட்கொள்ளுவது எப்போது
- உங்கள் இன்சுலின் அதிகபட்ச வீரியம் இருக்கும் நேரம் மற்றும் உங்கள் உடலில் எவ்வளவு நேரம் இருக்கும்
- உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவை எப்போது பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- எப்போது உங்கள் மருத்துவரை அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் வாழ்க்கைமுறையில், வேலை நேரத்தில், உடல் செயல்பாடுகளில் அல்லது சாப்பிடும் நேரங்களில் எந்தவித மாற்றம் இருந்தாலும், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளரிடம் தெரிவிக்கவும். உங்கள் இன்சுலின் சிகிச்சையில் ஏதும் மாற்றம் தேவையா என்பதை அவர்கள் உங்களிடம் அறிவுரை அளிப்பார்கள்.

Sharps disposal

What are "community sharps"?

Community sharps are medical devices that penetrate the skin and are used in the home.

They include:
- Needles – used to give injections, draw blood or insert insulin pump tubing
- Syringes (even if needle removed)
- Pen needles for insulin pens
- Blood glucose or finger pricker lancets.

Your used sharps must be secured in a strong puncture resistant container, Australian Standard Sharps containers (available from the Australian Diabetes Council and some pharmacies) or a puncture resistant plastic container with a screw top lid are suitable.

Sharps must NOT be placed in any rubbish or recycling bins.

How do I dispose of my community sharps?
Place sharps in an appropriate container. Dispose of containers only into community sharps disposal facilities found at:
- Public hospitals
- Participating pharmacies
- Community sharps disposal bins
- Needle and syringe program outlets.

For a list of sharps disposal facilities in your area contact your local council or phone the Australian Diabetes Council on 1300 342 238.

ஊசிகளை அப்புறப்படுத்துதல்

“சமூக ஊசிகள;” என்றால் என்ன?

சுமூக ஊசிகள் என்பது தோலை ஊடுருவித் துளையிடப் பயன்படுத்தப்படும் மருத்துவ உபகரணம். இவை வீட்டில் பயன்படுத்தப்படுவதாகும்.

அவற்றில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- ஊசிகள் - ஊசிபோட, இரத்தத்தை ஊறிஞ்ச அல்லது இன்சுலின் குழாய் இணைப்புக்குப் பயன்படுபவை
- மருந்தூசிகள் (ஊசி நீக்கப்பட்ட பிறகும்)
- இன்சுலின் பேனாக்களுக்கு பேனா ஊசிகள்
- இரத்த குளுகோஸ் அல்லது விரல் நுனியைத் துளையிடும் கூர்கத்திகள்

நீங்கள் உபயோகித்து முடித்த ஊசிகளைப் பலமான, ஓட்டையிடமுடியாத ஒரு கொள்கலனுக்குள் பாதுகாப்பாகப் போட வேண்டும். ஆஸ்திரேலியத் தரநிலை ஊசிகள் கொள்கலன்கள் (ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய் கவுன்சிலிலும், மருந்துக்கடைகள் சிலவற்றிலும் கிடைக்கும்) அல்லது திருகுமூடியுடன் கூடிய ஓட்டையிடமுடியாத பிளாஸ்டிக் கொள்கலன் பொருத்தமானவை.

ஊசிகளைக் குப்பையிலோ அல்லது மறுசுழற்சிக் கூடையிலோ போடக் கூடாது.

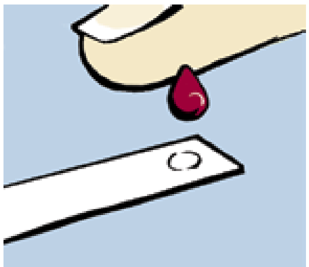
என்னுடைய சமூக ஊசிகளை எப்படி நான் அப்புறப்படுத்துவது?

ஊசிகளைத் தகுந்த கொள்கலன்களில் போடவும். கொள்கலன்களைச் சமூக ஊசிகள் அப்புறப்படுத்தும் வசதியுள்ள பின்வரும் இடங்களில்தான் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்:

- பொது மருத்துவமனைகள்
- பங்குபெறும் மருந்துக்கடைகள்
- சமூக ஊசிகள் அப்புறப்படுத்தும் தொட்டிகள்
- ஊசி மற்றும் மருந்தூசி வெளியேற்ற நிகழ்ச்சித்திட்டம்.

உங்கள் பகுதியிலுள்ள ஊசிகள் அப்புறப்படுத்தும் வசதியுள்ள இடங்களின் பட்டியலுக்கு உங்கள் உள்ளூர் கவுன்சிலைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய்க் கவுன்சிலை 1300 342 238 என்ற எண்ணுக்குத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.

13 Blood Glucose (Sugar) Monitoring

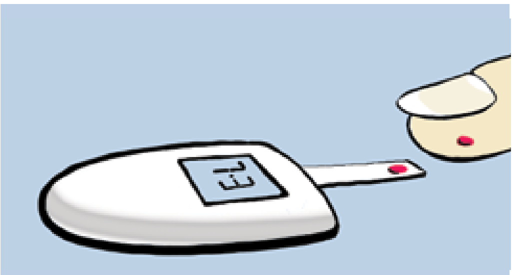


Monitoring blood glucose levels is important to help you manage your diabetes. Self blood glucose testing is a way of measuring how much glucose is in your blood.

A drop of blood is obtained by pricking the finger with a needle called a lancet. The blood is applied to a test strip, and inserted into a blood glucose machine (meter). The blood glucose(sugar) level is then displayed.

There are many types of meters available. Ask your doctor or diabetes educator which meter suits you. You will also need to be shown how to use your meter.

Why you should monitor your blood glucose (sugar) level
Blood glucose levels respond to food, particularly carbohydrates. Other factors like physical activity, diabetes medication, changes in your daily routine, stress and illness will also cause blood glucose levels to go up or down.
Visits to a doctor or heath professional may be weeks or months apart. It is important to know and understand the readings/blood glucose levels and make some self-management decisions in between doctors visits.



The benefits of using a meter include:
- Seeing if your blood glucose level is too high or too low
- Gives you a picture of your day to day diabetes management
- Shows you whether your blood glucose levels are within your recommended target range
- Shows you the effects of food, physical activity and medication on your blood glucose (sugar) level
- Gives you confidence to self-manage your diabetes.

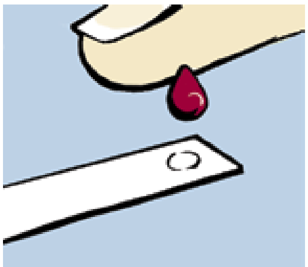
This gives you and your diabetes health care team the information needed to help you manage your diabetes.

When you should monitor your blood glucose (sugar) level
Blood glucose monitoring is usually done before meals or two hours after the start of a main meal. Ask your doctor or diabetes educator for advice on when and how often you need to check your blood glucose level.

It is safe practice to check your blood glucose level before driving and on long journeys, especially for those people who are at risk of hypoglycaemia.

Monitor your blood glucose level more often:
- If you are sick
- When adjusting tablets or insulin doses
- When blood glucose levels are high -for example over 15 mmol/L
- After exercise
- After alcohol intake.

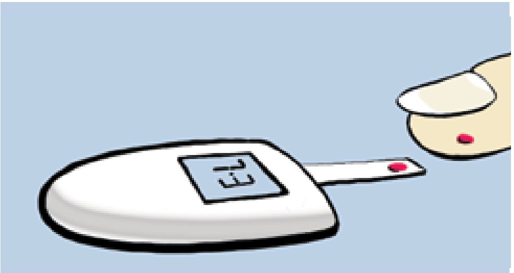
13 இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவைக் கண்காணித்தல்



உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதில் உதவி செய்ய இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைக் கண்காணிப்பது அவசியமாகும். இரத்த குளுகோஸ் சுய பரிசோதனை என்பது உங்கள் இரத்தத்தில் எவ்வளவு குளுகோஸ் உள்ளது என்பதை அளப்பதற்கான ஒரு வழியாகும்.

கூர்கத்தி (lancet) என்று அழைக்கப்படும் ஒரு ஊசியால் விரலில் குத்தி ஒரு துளி இரத்தம் எடுக்கப்படும். அந்த இரத்தம் ஒரு சோதனைப் பட்டையில் தடவப்பட்டு, இரத்த குளுகோஸ் இயந்திரத்தில் (மீட்டர்) செருகப்படும். அதன்பின் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவு அதில் தெரியும்.
பல வகையான மீட்டர்கள் கிடைக்கும். எந்த வகையான மீட்டர் உங்களுக்குப் பொருந்துமென உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு நோய் கல்வியாளரிடம் கேளுங்கள். உங்கள் மீட்டரை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதைப் பற்றிய விவரமும் உங்களுக்குக் காண்பிக்கப்பட வேண்டும்.

உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவை நீங்கள் கண்காணிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏன்?
இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் உணவுக்கு, அதிலும் குறிப்பாக மாவுச்சத்துக்களுக்கு ஏற்ப மாறுபடும். உடல் செயல்பாடுகள், நீரிழிவு நோய் மருந்து வகைகள், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள், மன அழுத்தம் மற்றும் சுகவீனம் போன்ற மற்ற காரணிகளும் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை உயர்த்தவோ, குறைக்கவோ செய்யும்.



மருத்துவரிடமோ அல்லது சுகாதார தொழில் வல்லுனரிடமோ செல்லுவது பல வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் இடைவெளியில் இருக்கலாம். மருத்துவர்களிடம் செல்வதற்கு இடைப்பட்ட காலங்களில், இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதும், புரிந்து கொள்வதும், சுய நிர்வாக முடிவுகளை எடுப்பதும் அவசியமாகும்.

மீட்டர் ஒன்றைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நன்மைகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவு மிக உயர்ந்திருக்கிறதா அல்லது மிகத் தாழ்ந்திருக்கிறதா என்பதைப் பார்க்கலாம்
- உங்கள் அன்றாட நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத்தைப் பற்றிய ஒரு வடிவத்தை உங்களுக்குத் தருகிறது.
- உங்களுடைய இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட இலக்கு வரையறைக்குள் இருக்கிறதாவெனக் காண்பிக்கிறது
- உணவு, உடல் செயல்பாடுகள் மற்றும் மருந்து வகைகள், உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவைப் பாதிப்பதைக் காண்பிக்கிறது
- உங்கள் நீரிழிவு நோயை நீங்கள் சுயமாக நிர்வகிக்க உங்களுக்கு நம்பிக்கையைத் தருகிறது.

இது உங்களுக்கும், உங்கள் நீரிழிவு சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுக்கும் உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவும் வகையில் தேவையான தகவல்களைத் தருகிறது.

நீங்கள் எப்போது உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவைக் கண்காணிக்க வேண்டும்
இரத்த குளுகோஸ் கண்காணிப்பு என்பது பொதுவாகச் சாப்பாட்டுக்கு முன்னாலோ அல்லது முக்கிய சாப்பாட்டைத் தொடங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பின்னாலோ ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவை எத்தனை முறை நீங்கள் சோதனை செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய ஆலோசனைக்கு உங்கள் மருத்துவரைக் கேளுங்கள்.

வாகனத்தை ஓட்டும் முன்போ அல்லது நீண்டதூரப் பயணத்தின் போதோ உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவைச் சோதனை செய்து கொள்வது பாதுகாப்பான செயல்முறையாகும். இது குறிப்பாக தாழ் இரத்தக் குளுகோஸ் (hypoglycaemia) அபாயம் உள்ளவர்களுக்குப் பொருந்தும்.

What my blood glucose levels should be?
For most people with type 2 diabetes the recommended range for blood glucose levels is 6 to 8 mmol/L fasting/before meals and 6 to 10 mmol/L two hours after the start of a main meal.

Your doctor will advise you on what blood glucose level will be best for you.

The Glycated Haemoglobin (HbA1c) Blood Test
Blood glucose monitoring with a meter gives you a picture of your day to day diabetes management. There is another important blood test called glycosylated haemoglobin – more commonly known as HbA1c. This blood test gives you a picture of your blood glucose control over the last two to three months and is arranged by your doctor.

The generally recommended HbA1c target level in people with type 2 diabetes is 7% or less. Your HbA1c should be checked at least every 6 months.

If your HbA1c is greater than 7% it should be checked every three months.You will need to speak to your diabetes health care team about your diabetes management goals and possible changes to your diabetes management and treatment.

உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவைப் பின்வரும் நேரங்களில் அடிக்கடி கண்காணியுங்கள்:

- நீங்கள் சுகவீனமுற்றிருக்கும்போது
- மாத்திரைகளையோ, இன்சுலின் அளவுகளையோ மாற்றும்போது
- இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் அதிகமாய் இருக்கும்போது – எடுத்துக்காட்டாக 15 mmol/L –க்கும் மேல் இருக்கும்போது
- உடற்பயிற்சிக்குப் பின்
- மது அருந்திய பின்.

என்னுடைய இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் எவ்வளவு இருக்க வேண்டும்

நீரிழிவு நோய் வகை 2 உள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு, இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளின் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வரையறையானது சாப்பாடு இல்லாமல்/சாப்பாட்டுக்கு முன் 6 to 8 mmol/L. அதன்பின், முக்கியச் சாப்பாட்டைத் தொடங்கி இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு 6 to 10 mmol/L.

எந்த இரத்த குளுகோஸ் அளவு உங்களுக்கு மிகச் சிறந்தது என்பதை உங்கள் மருத்துவர் ஆலோசனை வழங்குவார்.

கிளைகேடட் ஹீமோகுளோபின் (Glycated Haemoglobin (HbA1c)) இரத்தப் பரிசோதனை

மீட்டர் ஒன்றுடன் கூடிய இரத்த குளுகோஸ் கண்காணிப்பு உங்களுடைய அன்றாட நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத்தைப் பற்றிய ஒரு வடிவத்தை உங்களுக்குத் தருகிறது. கிளைகோசிலேடட் ஹீமோகுளோபின் (glycosylated haemoglobin) என்று அழைக்கப்படும் மற்றொரு முக்கியமான இரத்தப் பரிசோதனை உண்டு. இது பொதுவாக HbA1c என்று அறியப்படும் சோதனையாகும். இந்த இரத்தப் பரிசோதனை, கடந்த இரண்டிலிருந்து மூன்று மாதங்களுக்குரிய உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் கட்டுப்பாட்டைப் பற்றிய ஒரு வடிவத்தை உங்களுக்குத் தருகிறது. இந்தப் பரிசோதனை உங்கள் மருத்துவரால் ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது.

நீரிழிவு நோய் வகை 2 கொண்டுள்ள மக்களுக்கு பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்பட்ட HbA1c இலக்கு 7% அல்லது அதற்குக் குறைவானதாகும்.
உங்கள் HbA1c குறைந்தபட்சம் 6 மாதத்துக்கொரு முறையாவது கட்டாயம் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும்.

உங்கள் HbA1c 7%-க்கு மேல் சென்றுவிட்டால், அது மூன்று மாதத்துக்கொரு முறை பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும். உங்கள் நீரிழிவு நோய் நிர்வாக இலக்குகள் மற்றும் உங்கள் நீரிழிவு நிர்வாகம் மற்றும் சிகிச்சையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றிய சாத்தியக்கூறுகளை அறிந்துகொள்ள நீங்கள் உங்கள் நீரிழிவு சுகாதார பராமரிப்புக் குழுவிடம் உரையாட வேண்டும்.

14 Short Term Complications – Hypoglycaemia

Hypoglycaemia (low blood glucose levels)
Hypoglycaemia is when the blood glucose (sugar) level drops below 4 mmol/L. It can happen very quickly.

Hypoglycaemia can occur in people who take certain oral diabetes medication or use insulin.

Ask your doctor or health care team if this applies to you.

It is essential to know how to recognise the signs and symptoms of having low blood glucose (sugar) and how to treat it.

Blood glucose levels can be low because of:

- Delayed or missed meals
- Not enough carbohydrate in the meal
- Extra activity or more strenuous activity
- Too much diabetes medication
- Alcohol.

Signs and Symptoms
These can vary from person to person and may include:

- Dizziness/light headedness
- Sweating
- Headache
- Weakness, shaking
- Tingling around the lips and fingers
- Hunger
- Mood changes, irritable/tearful
- Confusion/lack of concentration

If you feel any of these signs and symptoms, test your blood glucose level if possible.

Treatment for low blood glucose levels (hypos) in a person who is conscious, cooperative and able to swallow.

If you are unable to test, treat anyway.

Treatment for low blood glucose levels (Hypos)

Step 1
Take quickly absorbed carbohydrate such as:

- Half a glass of juice OR
- 6 to 7 jellybeans OR
- Half a can of regular (not diet) soft drink OR
- 3 teaspoons of sugar OR honey

Retest the blood glucose level after 10 - 15 minutes.

If still below 4 mmol/L repeat Step 1

14 குறுகிய கால சிக்கல்கள் - இரத்தத்தில் சர்க்கரைக் குறைவு (Hypoglycaemia)

இரத்தத்தில் சர்க்கரைக் குறைவு (Hypoglycaemia) (குறைந்த இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள்) (low blood glucose levels)
ஹைபோகிளைசீமியா என்பது இரத்த குளுகோஸ் அளவு 4 mmol/L என்பதற்கும் கீழே இறங்கி விடுவதுதான். அது உடனடியாய் நடந்து விடும்.

சில வாய்வழி நீரிழிவு நோய் மருந்து வகைகள் எடுப்பவர்களுக்கோ அல்லது இன்சுலின் பயன்படுத்துபவர்களுக்கோ ஹைபோகிளைசீமியா வரக்கூடும்.

(இது உங்களுக்குப் பொருந்தி வந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேளுங்கள்)

குறைந்த அளவு இரத்த குளுகோசுக்கான (சர்க்கரை) அடையாளங்களையும், அறிகுறிகளையும் எப்படிக் கண்டுகொள்வது என்பதும், எப்படி அதைக் குணமாக்குவது என்பதும் அவசியமாகும்.

இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் குறைவாயிருப்பதற்குக் காரணம்:
- காலம் தாழ்த்தப்பட்ட அல்லது விட்டுப்போன உணவுகள்
- உணவில் தேவையான அளவு மாவுப்பொருள் இல்லாமை
- அதிகப்படியான செயல்பாடுகள் அல்லது அதிகக் கடுமையான செயல்பாடுகள்
- மிக அதிகமான இன்சுலின் அல்லது நீரிழிவு நோய் மருந்து வகைகள்
- மது.

அடையாளங்களும், அறிகுறிகளும்
இவை ஒருவருக்கொருவர் மாறுபடக்கூடும். இவைகளில் பின்வருபவை அடங்கக்கூடும்:
- மயக்கம்/தலை லேசாவதைப் போல உணர்வு
- வியர்த்தல்
- தலைவலி
- உடல் பலவீனம், நடுக்கம்
- உதடுகள் மற்றும் விரல்களைச் சுற்றிக் கூச்ச உணர்வு
- பசி
- மனோபாவ மாற்றங்கள், எரிச்சல்/கண்ணீர் பெருகுதல்
- குழப்பம்/கவனச்சிதறல்.

இந்த அடையாளங்கள், அறிகுறிகள் எவையாவது உங்களுக்கு இருப்பதாகத் தெரிந்தால், உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவை, முடிந்தால், சோதனை செய்யவும்

உங்களால் சோதனை மேற்கொள்ள முடியாவிட்டால், சிகிச்சையாவது எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

குறைந்த இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளுக்கான (*Hypos*) சிகிச்சை

முதல் நிலை
எளிதில் உட்கிரகிக்கக்கூடிய பின்வரும் மாவுச்சத்துக்களை உடனடியாக எடுத்துக் கொள்ளவும்:
- அரைக் கோப்பை பழச்சாறு அல்லது
- 6–7 ஜெல்லி பீன்ஸ் அல்லது
- அரைக் குவளை சாதாரண (டயட் அல்ல) மென்பானம் அல்லது
- 3 தேக்கரண்டி சர்க்கரை அல்லது தேன்

10-15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு இரத்த குளுகோஸ் அளவை மறுமுறை சோதனை செய்யவும். அதற்குப் பிறகும் அளவு 4 mmol/L -க்குக் குறைவாக இருந்தால் முதல் நிலையைத் திரும்பவும் செய்யவும்.

Step 2

If your next meal is more than 20 minutes away, follow up with more slowly absorbed carbohydrate such as:
- 2 plain biscuits e.g. 2 Arrowroot or 2 milk coffee biscuits OR
- 1 slice of bread OR
- 1 glass of milk or soy milk OR
- 1 piece of fruit
- 1 tub of low fat yoghurt.

If not treated the blood glucose levels can continue to drop, resulting in:
- Loss of coordination
- Confusion
- Slurred speech
- Loss of consciousness/fitting.

THIS IS AN EMERGENCY ! !

Instructions for the person present during this emergency:

If the person having a hypo is unconscious they must not be given anything by mouth.

- Place the person in the 'recovery position' or on their side
- Make sure the airway is clear
- Ring 000 or if using a mobile ring 112 for an ambulance stating " diabetic emergency"
- An unconscious person must NOT be left alone
- If you are able and trained, give a Glucagon injection

Important points for the person at risk of hypoglycaemia
- Always carry 'hypo' food with you if you are on insulin or at risk of hypoglycaemia. Ask your doctor if this applies to you.
- Carry identification to say you have diabetes
- Test before driving, before and after exercising and after alcohol intake

குறுகிய கால சிக்கல்கள் - இரத்தத்தில் சர்க்கரைக் குறைவு - தொடரும்

இரண்டாம் நிலை

அடுத்தவேளைச் சாப்பாட்டு நேரம் 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருந்தால், பின்வருவன போன்ற, மிகவும் மெதுவாக உட்கிரகிக்கக்கூடிய பின்வரும் மாவுச்சத்துக்களை எடுத்துக் கொள்ளவும்:

- 2 வெறும் பிஸ்கட்டுகள், எடுத்துக்காட்டாக - 2 ஆரோரூட் பிஸ்கட்டுகள் அல்லது 2 பால் காபி பிஸ்கட்டுகள் அல்லது
- 1 ரொட்டித் துண்டு அல்லது
- 1 கோப்பை பால் அல்லது சோயா பால் அல்லது
- 1 பழத் துண்டு
- 1 கிண்ணம் குறைந்த அளவு கொழுப்புள்ள யோகர்ட்.

சிகிச்சை அளிக்காமல் போனால், இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் தொடர்ந்து குறைந்து கொண்டே போய், பின்வரும் விளைவுகளுக்கு ஆளாக்கி விடும்:

- மன ஒருங்கிணைப்பை இழத்தல்
- குழப்பம்
- பேச்சுக் குழறல்
- சுயநினைவை இழத்தல் / நலம் இழத்தல்.

இது மிகவும் அவசரநிலையாகும்!!

இவ்வித அவசர நிலையில் உள்ளவர்களுக்கான அறிவுரைகள்:

குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை அளவு நிலைமைக்குச் சென்று, நினைவிழந்த நபருக்கு வாய்வழியாக எதுவும் தரவே கூடாது.

- அந்த நபரை 'நெகிழ்வு நிலையில்' (recovery position) அல்லது பக்கவாட்டில் படுக்கவைக்க வேண்டும்
- மூச்சுக்குழாய் தடையில்லாமல் இருக்குமாறு செய்து கொள்ளவும்
- ஆம்புலன்சுக்காக 000 என்ற எண்ணுக்கோ அல்லது கைத்தொலைபேசி பயன்படுத்துவதாக இருந்தால், 112 என்ற எண்ணுக்கோ அழைத்து, "நீரிழிவு நோய் அவசர உதவி" என்று குறிப்பிடுங்கள்
- நினைவிழந்த நபரைத் தனியாக விட்டுச்செல்லக் <u>கூடாது</u>
- நீங்கள் பயிற்சியளிக்கப்பட்டு, உங்களால் முடியுமென்றால் குளுககான் (Glucagon) ஊசியைப் போடவும்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரைக் குறைவு அபாயம் உள்ளவர்களுக்கான முக்கியக் கருத்துகள்

- நீங்கள் இன்சுலின் எடுத்துக் கொண்டிருந்தாலோ, இரத்தத்தில் சர்க்கரைக் குறைவு அபாயத்தில் இருந்தாலோ, 'சர்க்கரைக் குறைவான' உணவுகளை எப்போதும் எடுத்துச் செல்லுங்கள். இது உங்களுக்குப் பொருந்துமென்றால், உங்கள் மருத்துவரைக் கேளுங்கள்
- உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதென்பதைத் தெரிவிக்கின்ற அடையாளச் சான்றை எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- வாகனம் ஓட்டுவதற்கு முன்பும், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னும், பின்னும், மது அருந்துவதற்குப் பின்பும் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

15 Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)

Hyperglycaemia or high blood glucose levels is when the blood glucose (sugar) levels are much higher than recommended – above 15mmol/L.

Blood glucose levels go high because of:
- Eating too much carbohydrate
- Not taking enough insulin or oral diabetes medications
- Sickness or infection
- Emotional, physical or mental stress
- Certain tablets or medicines, (including cortisone or steroids)
- A problem with your blood glucose meter, strips or testing technique
- Lumps present at the injection site (if on insulin)
- Fingers not clean when testing your blood
- Testing too soon after eating. (Check your blood glucose two hours after the start of a main meal).

Signs and Symptoms
You may feel:
- Tired
- Thirsty
- Pass urine more frequently
- Blurred vision
- Generally unwell.

If feeling unwell
- Test your blood glucose levels more often: at least every 2 – 4 hours
- Drink fluids and continue to eat normally if possible
- Treat the cause of the illness
- Tell someone and have them check on you.

Test for ketones if advised to do so by your doctor.

When do I need to call my doctor?
Contact your doctor for advice during illness if:
- You can't eat normally
- You are not well enough to monitor your blood glucose levels
- Your blood glucose level is higher than 15 mmol/L for more than 12 hours
- Vomiting or diarrhoea continues for more than 12 hours
- You continue to feel unwell or become drowsy.

It is important to have a written sick day management plan prepared before you get sick or unwell. Talk to your diabetes health care team to arrange this.

Ketone Testing and Diabetic Ketoacidosis (DKA)

Ketones are chemicals in the blood which are produced from the breakdown of fat. If the body has no insulin present, glucose (sugar) can't be used for energy. Therefore the body makes ketones to provide a different source of energy. This may occur due to poor control of diabetes, not enough insulin or missed insulin doses, illness or infection.

15 குறைந்தகால பிரச்சினைகள் - உயர் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவு (இரத்தத்தில் கூடுதல் சர்க்கரை எனப்படும் ஹைபோகிளைசிமியா, DKA, HONK/HHS மற்றும் நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்கள்)

ஹைபோகிளைசிமியா அல்லது உயர் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் என்பது இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள் **பரிந்துரைக்கப்பட்டதை விட மிக அதிகமாக** இருக்கும் - 15 mmol/L -க்கு மேல்.

இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் உயர்வதற்கான காரணங்கள்:

- அதிகமாக மாவுச்சத்து உட்கொள்ளுதல்
- இன்சுலின் அல்லது வாய்வழி நீரிழிவு நோய் மருந்து வகைகளைத் தேவையான அளவு எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருத்தல்
- நோய்வாய்ப்படுதல் அல்லது நோய்த் தொற்று
- உணர்வுரீதியான, உடல்ரீதியான அல்லது மனரீதியான அழுத்தம்
- சில மாத்திரைகள் அல்லது மருந்து வகைகள் (கார்டிசோன் (cortisone) அல்லது ஸ்டீராய்ட்கள் (steroids))
- உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் மீட்டர், பட்டைகள் அல்லது சோதனை தொழில்நுட்பத்தில் ஒரு பிரச்சினை
- (இன்சுலின் மருந்து) ஊசி போடப்பட்டுள்ள இடத்தில் காணப்படும் வீக்கம்
- உங்கள் இரத்தத்தைச் சோதனை செய்யும்போது விரல்கள் சுத்தமில்லாமல் இருத்தல்
- சாப்பிட்ட மிகச் சிறிது நேரத்திலேயே சோதனை செய்தல் (முக்கிய சாப்பாட்டைத் தொடங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு உங்கள் இரத்த குளுகோசைச் சோதனை செய்ய வேண்டும்).

அடையாளங்களும், அறிகுறிகளும்

உங்களுக்கு பின்வரும் உணர்வுகள் ஏற்படலாம்:

- சோர்வு
- தாகம்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- மங்கலான பார்வை
- பொதுவான சுகவீனம்.

சுகவீனமாயிருந்தால்

- உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை அடிக்கடி சோதனை செய்யவும்: குறைந்தபட்சம் 2-4 மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை
- திரவ உணவுகளை அருந்தி, முடிந்தவரை, சாதாரணமாகச் சாப்பிடும் உணவுகளையே உண்ணுங்கள்
- நோயின் காரணத்தை அறிந்து சிகிச்சை அளிக்கவும்
- யாரிடமாவது சொல்லி, உங்களை பரிசோதனை செய்யச் சொல்லவும.

உங்கள் மருத்துவரால் ஆலோசனை கொடுக்கப்பட்டால் கீடோன்ஸ் (ketones) சோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

எப்போது நான் என் மருத்துவரைக் கூப்பிட வேண்டியதிருக்கும்?

நோய்வாய்ப்பட்ட நேரத்தில் பின்வரும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால். ஆலோசனை பெற உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

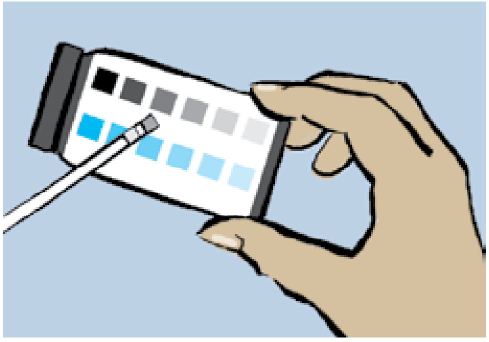
- உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைக் கண்காணிக்கவோ, சாப்பிடவோ அல்லது குடிக்கவோ உங்களால் முடியவில்லையென்றால்
- உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவு 12 மணி நேரத்துக்கு மேல் 15 mmol/L அளவைவிட அதிகமாக இருந்தால்
- 12 மணி நேரத்துக்கு மேல் வாந்தி அல்லது வயிற்றுப் போக்கு தொடர்ந்து நீடித்தால்
- தொடர்ந்து நீங்கள் சுகவீனமுற்றிருந்தால் அல்லது அரை மயக்க நிலையில் இருந்தால் .

A build up of ketones can lead to a condition called ketoacidosis, requiring urgent medical attention. Diabetic ketoacidosis (DKA) is a life threatening condition that usually only occurs in people with type 1 diabetes. It causes dehydration and a buildup of acids in the blood. This results in vomiting and increased drowsiness.

DKA IS AN EMERGENCY AND REQUIRES URGENT MEDICAL ATTENTION

In very rare cases ketoacidosis can occur in people with type 2 diabetes and is usually caused by a serious infection.

With type 2 diabetes it is not usually necessary to test for ketones. Discuss with your diabetes health care team if you need to check for ketones.



There are two methods of testing for ketones – testing urine and testing blood :

Urine Ketone Test

Urine test strips are available to check for ketones. Ask your pharmacist about the types of urine ketone strips available and carefully follow the directions for testing. Urine ketone tests must be timed exactly using a watch or clock with a secondhand.

Blood Ketone Test meter

There are meters available to test blood for ketones. The same drop of blood to be tested for glucose can be used to test for ketones. Different test strips are used for testing glucose and ketones. Ketone test strips are not subsidised by the National Diabetes Services Scheme at present.

Seek URGENT medical attention if:
- The urine ketone test shows medium or high levels of urine ketones.
- The blood ketone test result is higher than 0.6 mmol/L.

Hyperosmolar Hyperglycaemic Syndrome (HHS) - previously known as Hyper Osmolar Non Ketotic coma (HONK)

HHS is a complication of type 2 diabetes that involves extremely high blood glucose (sugar) levels without the presence of ketones. This medical emergency occurs in anyone with type 2 diabetes, regardless of treatment.
When blood glucose levels are very high, the body tries to get rid of the excess glucose (sugar) in the urine. This significantly increases the amount of urine and often leads to dehydration so severe that it can cause seizures, coma and even death.

The main causes of HHS/ HONK are:
- Undiagnosed type 2 diabetes
- A current illness or infection e.g. pneumonia and urinary tract infection
- Other major illnesses e.g. stroke, heart attack
- Persistent physical or emotional stress
- Certain medication. This is another reason you need to talk to your diabetes health care team about the medications you are taking.

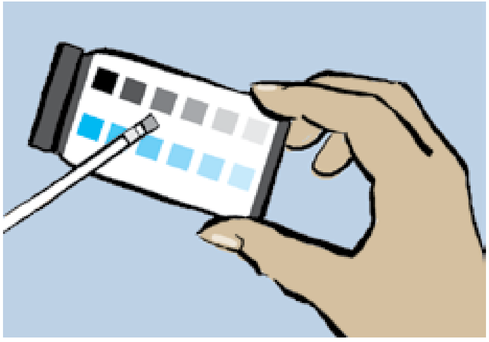
Signs and Symptoms include:
- Severe dehydration
- Shock
- Changes in consciousness
- Coma.

HHS/HONK requires URGENT medical attention.

நீங்கள் நோய்வாய்ப்படுதற்கு அல்லது உடல்நலமில்லாமல் போவதற்கு முன், நோய்வாய்ப்பட்ட நாளுக்கான மேலாண்மைத் திட்டத்தை எழுதி வைத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். இதை ஏற்பாடு செய்வதற்கு உங்கள் நீரிழிவு நோய் சுகாதாரக் குழுவிடம் உரையாடுங்கள்.

கீடோன் (Ketone) பரிசோதனை மற்றும் நீரிழிவு நோய் கீடோஅசிடோசிஸ் (Diabetic Ketoacidosis (DKA))

கீடோன்கள் என்பது இரத்தத்தில் உள்ள இரசாயனப் பொருட்களாகும். அவை உடைக்கப்பட்ட கொழுப்புப் பொருளிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. உடலில் இன்சுலின் இல்லையென்றால், குளுகோசை (சர்க்கரை) சக்தியாக மாற்ற உதவ முடியாது. ஆகவே உடல் ஒரு வித்தியாசமான சக்தியை வழங்க கீடோன்களை உருவாக்குகிறது. இதற்கு மோசமான கட்டுப்பாட்டில் உள்ள நீரிழிவு நோய், இன்சுலின் பற்றாக்குறை அல்லது விட்டுப்போன இன்சுலின் மருந்து அல்லது நோய்த் தொற்று காரணமாக இருக்கலாம்.



கீடோன்கள் பெருகிக் கொண்டே போனால் அது இறுதியில் கீடோஅசிடோசிஸ் (ketoacidosis) என்ற நிலைமைக்குக் கொண்டு சென்று, உடனடி மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் நிலைமைக்கு ஆளாக்கி விடும். நீரிழிவு நோய் கீடோஅசிடோசிஸ் (DKA) என்பது உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையாகும். இது நீரிழிவு நோய் வகை 1 – ஆல் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு மட்டும்தான் பொதுவாக ஏற்படும். இது நீர் வற்றிடும் நிலையை உருவாக்கி, இரத்தத்தில் அமிலங்களைப் பெருக்கிவிடும். இதன் விளைவாக வாந்தி மற்றும் அதிகமான அரைமயக்க நிலையும் உருவாகும்.

DKA என்பது ஒரு அவசரகாலத் தேவை. அதற்கு உடனடி மருத்துவ உதவி தேவைப்படும்

கீடோஅசிடோசிஸ் மிக மிக அரிதான நேரங்களில், நீரிழிவு நோய் வகை 2 –ஆல் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்படும். அத்துடன் பொதுவாக அது ஒரு நோய்த் தொற்றால் ஏற்படும்.

நீரிழிவு வகை 2-க்கு, கீடோன்களுக்காகப் பொதுவாகப் பரிசோதனை செய்யத் தேவையில்லை. கீடோன்களைச் சரிபார்க்கத் தேவை இருந்தால், உங்கள் நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்புப் குழுவிடம் கலந்தாலோசித்துக் கொள்ளவும்.

கீடோன்களுக்காக பரிசோதனை செய்வதில் இரண்டு முறைகள் உண்டு – சிறுநீர்ப் பரிசோதனை மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனை:

சிறுநீர் கீடோன் பரிசோதனை

கீடோன்களைச் சோதனை செய்வதற்குச் சிறுநீர் சோதனைப் பட்டைகள் கிடைக்கும். எந்த வகையான சிறுநீர் கீடோன் பட்டைகள் கிடைக்கிறதென உங்கள் மருந்தாளுநரிடம் கேளுங்கள். அத்துடன் சோதனை செய்வதற்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள். சிறுநீர் கீடோன் சோதனைகளை வினாடி முள் உள்ள ஒரு கைக்கடிகாரம் அல்லது கடிகாரத்தைப் பயன்படுத்தித் துல்லிதமாக நேரத்தைக் கணக்கிட வேண்டும்.

இரத்த கீடோன் பரிசோதனை மீட்டர்

கீடோன்களுக்காக இரத்த சோதனை செய்வதற்கு மீட்டர்கள் கிடைக்கும். குளுகோசைச் சோதனை செய்யப் பயன்பட்ட அதே இரத்தத்துளியை கீடோன்களைச் சோதனை செய்யவும் பயன்படுத்த முடியும். குளுகோசையும், கீடோன்களையும் சோதனை செய்வதற்குத் தனித்தனியான சோதனைப் பட்டைகள் பயன்படுத்த வேண்டும். கீடோன் சோதனைப் பட்டைகள் தற்போது தேசிய நீரிழிவு நோய்ச் சேவைகள் திட்டத்தின் (National Diabetes Services Scheme) அடிப்படையில் மானியம் வழங்கப்படுபவை அல்ல.

பின்வருபவை ஏதும் நேரிட்டால் உடனடி மருத்துவ உதவியை நாடவும்:

- சிறுநீர் கீடோன் சோதனையில், சிறுநீர்க் கீடோன்கள் நடுத்தர அல்லது உயர்ந்த அளவுகளைக் கண்பித்தால்
- இரத்த கீடோன் சோதனையின் முடிவு 0.6 mmol/L அளவை விட அதிகமாக இருந்தால்

Hyper Osmolar Non Ketotic coma (HONK) என்று முன்பு அழைக்கப்பட்ட Hyperosmolar Hyperglycaemic Syndrome (HHS)

HHS என்பது நீரிழிவு நோய் வகை 2-இன் சிக்கலான நோய்க்குறியம். இதில் கீடோன்கள் இல்லாமல் மிக உயர்ந்த இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள் உள்ளன. இந்த மருத்துவ அவசரநிலை நீரிழிவு நோய் வகை 2 ஆல் பாதிக்கப்பட்டோர் எவருக்கும் எந்தவித சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்ட போதிலும், வரக்கூடும்.
இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் மிகவும் உயரும்போது, உடல் அதிகமாயுள்ள குளுகோசை (சர்க்கரை) சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றுகிறது. இது சிறுநீரின் அளவை கணிசமாக அதிகரித்துப் பெரும்பாலும் நீர் வற்றிடும் நிலைக்குக் கொண்டு சென்றிடும். அந்நிலை மிகவும் கடுமையாகி வலிப்பு, கோமா அத்துடன் இறப்புக்கே வழிவகுத்து விடும்.

HHS/ HONK நிலைக்கான முக்கிய காரணங்கள்:

- சரியாகக் கண்டறியாமல் விட்ட நீரிழிவு நோய் வகை 2
- தற்போதைய நோய் அல்லது நோய்த் தொற்று. எடுத்துக்காட்டாக, நுரையீரல் அழற்சி (நிமோனியா) மற்றும் சிறுநீர்க் குழாய் நோய்த்தொற்று
- மற்ற பெரிய நோய்கள் எடுத்துக்காட்டாக பக்கவாதம், மாரடைப்பு
- இடைவிடாத உடல்ரீதியான அல்லது உணர்ச்சிரீதியான அழுத்தம்
- சில மருந்து வகைகள். நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டு இருக்கும் மருந்து வகைகளைப் பற்றி உங்கள் நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் பேச வேண்டியிருப்பதற்கு இதுவும் மற்றுமொரு காரணமாகும்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- கடுமையான நீர் வற்றிடும் நிலை
- அதிர்ச்சி
- சுயநினைவில் மாற்றங்கள்
- கோமா.

HHS/HONK –க்கு உடனடியான மருத்துவ உதவி தேவை.

16 Chronic complications

Blood glucose (sugar) levels that remain high for long periods of time can cause diabetes related complications such as eye disease, kidney disease, nerve damage as well as heart disease and circulation problems. High blood glucose levels also increase the risk of infection and slow down recovery from infection. For these reasons it is very important that you try and keep your blood glucose levels within the ranges recommended by your doctor or diabetes health care team.

Diabetes and eye disease:

Damage can occur to the back of the eye (retina) where there are very fine blood vessels important for vision. This is called diabetic retinopathy. The development of retinopathy is strongly related to how long you have had diabetes and how well the blood glucose levels have been controlled.

High blood pressure, high cholesterol levels and kidney failure can also affect the severity of diabetic retinopathy.

Vision loss or blindness is preventable through early detection and treatment.
The treatment for diabetic retinopathy can be laser therapy or surgery.

Glaucoma and cataracts can occur at an earlier age and more often in people with diabetes. Cataracts affect the eye's lens causing it to become cloudy with a loss of vision. The treatment for cataracts is surgery.

Glaucoma occurs when the pressure inside the eye becomes very high, causing damage to the optic nerve. The treatment for glaucoma can be eye drops, laser therapy or surgery.

Diabetes and kidney disease:

Your kidneys help to clean your blood. They remove waste from the blood and pass it out of the body as urine.

Over time diabetes can cause damage to the kidneys. If the kidneys fail to work properly, waste products stay in the body, fluids build up and the chemical balance is upset. This is called diabetic nephropathy.

You will not notice damage to your kidneys until it's quite advanced, however early signs of kidney problems can be detected through a urine test.

Finding out about early kidney damage is simple and painless and should be checked every year from the time of diagnosis of diabetes. Treatment at this time can prevent further damage.

In severe kidney disease dialysis treatment or a kidney transplant may be needed.

People with diabetes are also at increased risk of infection of the bladder, kidneys and urinary tract.

The good news is that the risk of developing kidney problems can be reduced by: stopping smoking if you smoke, managing your blood glucose levels, having regular kidney and blood pressure checks and leading a healthy lifestyle.

16 நாட்பட்ட சிக்கல்கள்

இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள் அதிக காலத்துக்கு உயர்ந்து இருப்பது நீரிழிவு நோய் சம்பந்தப்பட்ட சிக்கல்களை உருவாக்குகிறது. அவை கண் நோய், சிறுநீரக நோய், நரம்புச் சேதம், இவைகளுடன் இதய நோய் மற்றும் இரத்த ஓட்டப் பிரச்சினைகள் போன்றவைகளும் உண்டு. உயர் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் நோய்த் தொற்று அபாயத்தையும் அதிகரித்து, நோய்த் தொற்றிலிருந்து குணமாக்குவதையும் மெதுவாக்குகிறது. இக்காரணங்களினால், நீங்கள் உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்பு குழுவினால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வரையறைக்கு உள்ளே இருக்குமாறு முயற்சி செய்வது அவசியமாகும்.

நீரிழிவு நோயும், கண் நோயும்:

பார்வைக்கு மிக அவசியமான மிக நுண்ணிய இரத்த நாளங்கள் உள்ள கண்ணின் பின்புறத்தை (விழித்திரை) சேதம் விளைவிக்கக்கூடும். இது நீரிழிவு விழித்திரை நோய் (diabetic retinopathy) என்று அழைக்கப்படும். நீரிழிவு விழித்திரை நோயின் வளர்ச்சி நீங்கள் எவ்வளவு காலம் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள் மற்றும் எவ்வளவு தூரம் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்பனவற்றுடன் அதிகமாகச் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது.

உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் கொழுப்பு நிலைகள் மற்றும் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு போன்றவைகள் கூட நீரிழிவு விழித்திரை நோயின் கடுமையைப் பாதிக்கக்கூடும்.

ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதன் மூலம், பார்வை இழப்பு அல்லது குருட்டுத்தன்மை போன்றவற்றைத் தடுக்க முடியும்.

நீரிழிவு விழித்திரைக்கான சிகிச்சையானது லேசர் சிகிச்சை அல்லது அறுவைச் சிகிச்சையாக இருக்கக்கூடும்.

கிளைகோமா (Glaucoma) மற்றும் கண்புரை (cataracts) நோய்கள் இளவயதிலேயே வரக்கூடும். அத்துடன் அவை நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களுக்கு அதிகமாக வரக்கூடும். கண்புரை (Cataracts) விழி வில்லையைப் பாதித்து அதை புகைபடிந்தமை போல் தெளிவற்றதாக்கி பார்வையை இழக்க வைத்து விடும். கண்புரைக்கு சிகிச்சை முறை அறுவை சிகிச்சைதான்.

கிளைகோமா (Glaucoma) என்பது கண்ணுக்குள் அழுத்தம் மிகவும் அதிகரித்துக் கண் நரம்பைச் சேதப்படுத்துவதால் நேர்வதாகும். கிளைகோமாவுக்கு சிகிச்சை முறை கண் சொட்டுமருந்து, லேசர் சிகிச்சை அல்லது அறுவைச் சிகிச்சை ஆகும்.

நீரிழிவு நோயும், சிறுநீரக நோயும்

உங்கள் சிறுநீரகங்கள் உங்கள் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்த உதவுகின்றன. அவை உங்கள் இரத்தத்திலிருந்து கழிவுப் பொருட்களை நீக்கி, உடலிலிருந்து சிறுநீராக வெளியேற்றுகின்றன.

காலப்போக்கில் நீரிழிவு நோய் சிறுநீரகங்களுக்கு சேதம் விளைவிக்கக்கூடும். சிறுநீரகங்கள் சரியாக வேலை பார்க்கத் தவறினால், கழிவுப் பொருட்கள் உடலிலேயே தங்கி, திரவங்கள் சேர்ந்துபோய், இரசாயனச் சமநிலை பாதிக்கப்படும். இது நீரிழிவு சிறுநீரக நோய் என்று அழைக்கப்படும்.

உங்கள் சிறுநீரகத்துக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் சேதத்தை மிகவும் முற்றிய நிலைக்கு அது வரும்வரை நீங்கள் கவனிக்கப் போவது <u>இல்லை</u>. இருப்பினும் சிறுநீரகப் பிரச்சினைகளின் ஆரம்ப அடையாளங்களைச் சிறுநீர்ப் பரிசோதனை மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஆரம்பகாலச் சிறுநீரகப் பிரச்சினைகளைத் தெரிந்துகொள்வது எளிமையானது அத்துடன் வலியில்லாதது. நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறியப்பட்ட நேரம் முதல் ஒவ்வொரு வருடமும் கட்டாயம் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அச்சமயத்தில் செய்யப்படும் சிகிச்சை மேலும் சேதம் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

மிகவும் கடுமையான சிறுநீரக நோய்க்கு டயாலிசிஸ் சிகிச்சை அல்லது சிறுநீரக மாற்றுச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

Diabetes and nerve disease:
Diabetes over time can cause damage to nerves throughout the body. This damage is referred to as diabetic neuropathy.
Neuropathy leads to numbness, changes in sensation and sometimes pain and weakness in the , feet, legs, hands and arms. Problems may also occur in the digestive tract, heart and sex organs.

Diabetic neuropathy also appears to be more common in people who have:
- Problems controlling their blood glucose levels
- High levels of blood fat
- High blood pressure
- Excess weight
- An age greater than 40
- Had diabetes for a long time.

Signs and symptoms of nerve damage may include:
- Numbness, tingling, or pain in the toes, feet, legs, hands, arms, and fingers
- Muscle wasting of the feet or hands
- Indigestion, nausea, or vomiting
- Diarrhoea or constipation
- Feeling dizzy or faint due to a drop in blood pressure when standing
- Visual problems
- Problems with urination
- Erectile dysfunction (impotence) or vaginal dryness
- Sweating and palpitations
- Weakness
- Dry skin
- Dry mouth, eyes, nose.

Neuropathy can also cause muscle weakness and loss of reflexes, especially at the ankle, leading to changes in the way the person walks. Foot deformities may occur. Blisters and sores may appear on numb areas of the foot because pressure or injury goes unnoticed, leading to the development of an ulcer. If foot injuries or ulcers are not treated quickly, the infection may spread to the bone, and in extreme circumstances, may result in amputation. Due to neuropathy and its effect on daily living the person may lose weight and is more likely to suffer with depression.

The best way to minimise your risk for developing neuropathy is to keep your blood glucose levels as close to the recommended range as possible. Daily foot care is of great importance to reduce complications.
Treatment of neuropathy includes pain relief and other medications as needed, depending on the type of nerve damage. Discuss the options with your health care team.

Diabetes and heart disease/stroke:
People with diabetes are at increased risk of heart disease and stroke. Higher than recommended blood glucose and cholesterol levels and high blood pressure over long periods of time damage the large blood vessels. This can lead to heart disease (coronary artery disease), damage to the brain (cerebral artery disease) and other blood vessel disease (peripheral artery disease).

Blood vessel disease is progressive and causes hardening and narrowing of the arteries due to a gradual build up of plaque (fatty deposits).
Coronary artery disease is the most common form of heart disease. Blood carries oxygen and

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்குச் சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்க்குழாய் போன்றவற்றில் நோய்த்தொற்று ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், நீங்கள் புகைபிடிப்பவராக இருந்தால், புகைபிடிப்பதை நிறுத்தினால், உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை சரியாக நிர்வகித்து வந்தால், சிறுநீரக மற்றும் இரத்த அழுத்த சோதனைகளை ஒழுங்காக செய்து வந்தால், அத்துடன் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை வாழ்ந்து வந்தால், சிறுநீரகப் பிரச்சினைகளால் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க முடியும்.

நீரிழிவு நோய் மற்றும் நரம்பு வியாதிகள்

சிறிது காலத்தில், நீரிழிவு நோய் உடல் முழுவதும் உள்ள நரம்புகளைச் சேதம் செய்யக்கூடும். இந்த சேதம் நீரிழிவு நரம்பு நோய் (diabetic neuropathy) என்று சொல்லப்படுகிறது.
நீரிழிவு நரம்பு நோயானது பாதங்கள், கால்கள், கைகள் மற்றும் புஜங்களில் மரத்துப் போதல், உணர்ச்சிகளில் மாற்றங்கள், சில நேரங்களில் வலி மற்றும் பலவீனம் போன்ற பிரச்சினைகளுக்குக் கொண்டு செல்லும். உணவுக் குழாய், இதயம் மற்றும் பாலுறுப்புகள் போன்றவைகளிலும் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நரம்பு நோய் பின்வரும் பிரச்சினைகளைக் கொண்ட நபர்களிடம் மிக அதிகமாக காணப்படும்:

- தங்களுடைய இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதில் பிரச்சினைகள்
- உயர் இரத்தக் கொழுப்பு அளவுகள்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- அதிக எடை
- 40 -க்கு மேற்பட்ட வயது
- நீண்டகால நீரிழிவு நோய்.

நரம்பு சேதங்களின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளில் பின்வருபவைகளும் அடங்கும்:

- உணர்ச்சியின்மை, சிலிர்ப்பு அல்லது கால்விரல்கள், பாதங்கள், கால்கள், கைகள், புஜங்கள் மற்றும் கைவிரல்களில் வலி
- பாதங்கள் அல்லது கைகளில் தசை வீணாதல்
- அஜீரணம், குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்
- நின்றுகொண்டிருக்கும்போது இரத்த அழுத்தம் குறைவதால் தலை சுற்றுகிற உணர்வு அல்லது மயக்கமடைதல்
- பார்வைக் கோளாறுகள்
- சிறுநீர் கழிப்பதில் பிரச்சினைகள்
- விரைப்புத் தன்மை செயல் இழப்பு (மலட்டுத்தன்மை) அல்லது பெண்ணுறுப்பில் ஈரமின்மை
- வியர்வை மற்றும் இதயப் படபடப்பு
- பலவீனம்
- உலர்ந்த தோல்
- உலர்ந்த வாய், கண்கள், மூக்கு.

நீரிழிவு நரம்பு நோயானது, தசை பலவீனம் மற்றும் குறிப்பாக கணுக்காலில் அனிச்சையான எதிர்வினையை உருவாக்கி ஒருவர் நடக்கும் வகையையே மாற்றிவிடக் கூடியது. காலில் ஊனம் ஏற்படலாம். அழுத்தத்தையோ, காயத்தையோ கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவதால், காலில் உணர்ச்சியற்ற பாகங்களில் கொப்புளங்களும், புண்களும் தோன்றி இறுதியில் அல்சரில் கொண்டுபோய் விட்டுவிடும். கால் காயங்களோ அல்லது அல்சரோ உடனடியாகச் சிகிச்சை செய்யப்படாவிட்டால் எலும்பு வரை நோய்த்தொற்று பரவலாம். இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் காலைத் துண்டிக்க வேண்டி வரலாம். நீரிழிவு நரம்பு நோய் மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கையில் அதன் விளைவின் காரணமாக ஒருவருக்கு எடை குறையலாம் மற்றும் மனஅழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படும் நிலை ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நரம்பு நோய் உருவாகுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்க மிகச்சிறந்த வழி உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை பரிந்துரைக்கப்பட்ட வரையறைக்கு ஒட்டி வருமாறு வைத்திருப்பதாகும். தினந்தோறும் பாதங்களைப் பராமரிப்பது பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கு மிக முக்கியமானதாகும். நீரிழிவு நரம்பு நோய்க்கான சிகிச்சையில் வலி நிவாரணி மற்றும் நரம்புச் சேத வகையைப் பொறுத்துத் தேவைப்படும் மற்ற மருந்து வகைகளும் அடங்கும். தெரிவுகளைப் பற்றி உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு குழுவிடம் கலந்து ஆலோசித்துக் கொள்ளவும்.

other important nutrients to your heart. Blood vessels to your heart can become partially or totally blocked by fatty deposits. Chest pain (angina) or a heart attack occurs when the blood flow supplying oxygen to your heart is reduced or cut off.
Over time, coronary artery disease can weaken the heart muscle and lead to heart failure preventing the heart from pumping blood properly to the rest of the body. This can also lead to abnormal beating rhythms of the heart.

A stroke occurs when blood supply to part of your brain is interrupted and brain tissue is damaged. The most common cause is a blocked blood vessel. Stroke can cause physical problems such as paralysis, problems with thinking or speaking, and emotional problems.

Peripheral artery disease occurs when blood vessels in your legs are narrowed or blocked by fatty deposits causing reduced blood flow to your legs and feet.

Many people with diabetes and peripheral artery disease do not have any symptoms. Other people may have the following symptoms:

- leg pain, particularly when walking or exercising, which disappears after a few minutes of rest
- numbness, tingling, or coldness in the lower legs or feet
- sores or infections on feet or legs that heal slowly.

Certain exercises, such as walking, can be used both to treat peripheral arterial disease and to prevent it. Medications may help relieve symptoms. In advanced cases treatment may involve surgical procedures.

You can lower your risk of blood vessel damage by keeping your blood glucose, blood pressure and cholesterol in the recommended range with healthy eating, physical activity, and medication. Quitting smoking is essential to lower your risk.

Diabetes and infection:

High blood glucose levels can lower your resistance to infection and can slow the healing process.

Oral health problems and diabetes

When diabetes is not controlled properly, high glucose levels in saliva may increase the amount of bacteria in the mouth and may also cause dryness of the mouth. Blood glucose (sugar) levels that stay high for long periods of time reduces the body's resistance to infection, and the gums are likely to be affected.
Periodontal diseases are infections of the gums and bones that hold your teeth in place. Even if you wear dentures, you should see your dentist at least once a year.

Signs and symptoms of oral health problems include:

- Gums that are red and swollen, or that bleed easily
- Persistent bad breath or bad taste in the mouth
- Any change in the fit of dentures.

Fungal infections /Thrush

Thrush is the term used for a common infection caused by a yeast-like fungus.
Yeast infections are often associated with diabetes, especially when the blood glucose level is very high. Persistent cases of thrush may sometimes be an early sign of diabetes.
Thrush can occur in the mouth, throat, digestive tract, vagina or on the skin. It thrives in the moist areas of the body.

Oral thrush, a fungal infection in the mouth, appears to occur more frequently among people with diabetes including those who wear dentures. Thrush produces white (or sometimes red)

நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதயநோய்/பக்கவாதம்

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் இதயநோய் மற்றும் பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்படும் அபாயத்துக்கு அதிகம் உள்ளாகிறார்கள். பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுக்கு மேல் இரத்த குளுகோஸ் மற்றும் கொழுப்பு அளவுகள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் நீண்ட காலம் நீடித்தால் பெரிய இரத்தக் குழாய்களைச் சேதம் செய்யும். இது இதய நோய் (இதயத் தமனி நோய்), மூளைச் சேதாரம் (பெருமூளைத் தமனி நோய்) மற்றும் வேறு இரத்தக் குழாய் நோய் (புறத் தமனி நோய்) போன்றவைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும்.
இரத்தக் குழாய் நோய் என்பது வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் நோய். மேலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக காரை படிவதன் (கொழுப்புப் படிவுகள்) காரணமாகத் தமனிகளை கடினப்படுத்தி, குறுகலாக்குகிறது.

இதயத் தமனி நோய் (Coronary artery disease) என்பது பொதுவாக காணப்படுகின்ற இதயநோயாகும். இரத்தம் ஆக்ஸிஜனையும், முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்களையும் உங்கள் இதயத்துக்கு எடுத்துச் செல்கிறது. உங்கள் இதயத்துக்குச் செல்லும் இரத்த நாளங்கள் கொழுப்புப் படிவுகளால் ஓரளவுக்கோ, முழுவதுமாகவோ அடைப்பு ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்கள் இதயத்துக்கு ஆக்ஸிஜன் வழங்குகின்ற இரத்த ஓட்டம் குறைந்தாலோ அல்லது தடைப்பட்டாலோ நெஞ்சுவலி (angina) அல்லது மாரடைப்பு ஏற்படும்.

காலப்போக்கில், இதயத் தமனி நோய் இதயத் தசைகளை பலவீனப்படுத்தி, இதயம் உடலின் பிற பாகங்களுக்கு இரத்தம் ஒழுங்காகக் கொண்டு செல்வதைத் தடுத்து முடிவில் இதயச் செயலிழப்புக்கு இட்டுச் செல்லும். அத்துடன் அசாதாரணமான இதயத் துடிப்புக்கும் கொண்டு சென்றுவிடக்கூடும்.

உங்களுடைய ஒரு பகுதி மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டு மூளைத் திசுக்கள் சேதமடையும்போது பக்கவாதம் (stroke) ஏற்படுகிறது. அடைபட்ட இரத்த நாளம்தான் இதற்கு மிகப் பொதுவான காரணமாகும். முடக்குவாதம் போன்ற உடல்ரீதியான பிரச்சினைகள், சிந்திப்பதிலோ, பேசுவதிலோ பிரச்சினைகள் மற்றும் உணர்வுபூர்வமான பிரச்சினைகளை பக்கவாதம் உருவாக்கக்கூடும்.

புறத் தமனி நோய் (Peripheral artery disease) என்பது உங்கள் கால்களில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் கொழுப்புப் படிவங்களால் குறுகலாகும்போதோ அல்லது அடைபடும்போதோ ஏற்படுகிறது. இது உங்கள் கால்களுக்கும், பாதங்களுக்கும் இரத்த ஓட்டம் குறையக் காரணமாய் இருக்கிறது.

நீரிழிவு நோயும், புறத் தமனி நோயும் உள்ள பலருக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது. மற்றவர்களுக்கு பின்வரும் அறிகுறிகள் இருக்கலாம்:

- கால்வலி, குறிப்பாக நடக்கும்போதும், உடற்பயிற்சி செய்யும்போதும் இருக்கும். சிறிது நிமிட ஓய்வுக்குப் பின் மறைந்து விடும்.
- உணர்ச்சியின்மை, சிலிர்ப்பு அல்லது கால்களின் கீழ்பாகத்தில் அல்லது பாதங்களில் குளிர்ச்சியான உணர்வு
- பாதங்களில் அல்லது கால்களில் உள்ள புண்கள் அல்லது நோய்த் தொற்று மெதுவாகக் குணமடைதல்.

நடத்தல் போன்ற சில உடற்பயிற்சிகள் புறத் தமனி நோயைக் குணப்படுத்தவும், அதைத் தடுக்கவும் உதவக்கூடும். மருந்து வகைகள் நோய் அறிகுறிகளில் இருந்து விடுவிக்கக்கூடும். முற்றிய நிலைக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சையில் அறுவைச் சிகிச்சை முறைகளும் அடங்கும்.

உங்கள் இரத்த குளுகோஸ், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பு அளவுகளை ஆரோக்கிய உணவு, உடல் செயல்பாடுகள் மற்றும் மருந்து வகைகள் மூலம் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வரையறைக்குள் வைத்திருந்தால் நீங்கள் இரத்த நாளச் சேத அபாயத்தைக் குறைக்க முடியும். உங்கள் அபாயத்தைக் குறைக்கப் புகைபிடித்தலை நிறுத்துதல் மிகவும் அவசியமாகும்.

patches in the mouth. It may cause a painful, burning sensation on your tongue. It can affect your ability to taste foods and may make it difficult for you to swallow.
In women, vaginal thrush is a very common infection. A common symptom is itching and soreness around the vagina.

Urinary tract infections are more common in people with diabetes. They are caused by micro-organisms or germs, usually bacteria.
Signs and symptoms include:

- Wanting to urinate more often, if only a few drops
- Strong smelling and cloudy urine
- Burning pain or a 'scalding' sensation on urination
- A feeling that the bladder is still full after urination
- Blood in the urine.

It is important to see your doctor immediately if any infection is suspected.

நீரிழிவு நோயும், நோய்த் தொற்றும்:
உயர் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகள் உங்கள் நோய்த் தொற்றுக்கான எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைத்து, குணப்படுத்தும் செயலை மெதுவாக்குகிறது.

வாய்ச் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளும், நீரிழிவு நோயும்
நீரிழிவு நோய் சரியான முறையில் கட்டுப்படுத்தப்படவில்லையென்றால், உமிழ்நீரிலுள்ள உயர் குளுகோஸ் அளவுகள் வாயிலுள்ள பாக்டீரியாக்களை அதிகப்படுத்தி, வாயில் உலர்வுத் தன்மையை உண்டாக்கலாம். அதிக காலம் தொடர்ந்து இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள் உயர்ந்து இருப்பது உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைக்கிறது. அதனால் ஈறுகள் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்புகள் உள்ளன.
Periodontal diseases எனப்படும் ஈறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் உங்கள் பற்களை நிலையாகப் பொருத்தியிருக்கும் ஈறுகளிலும், எலும்புகளிலும் ஏற்படுகின்ற நோய்த் தொற்றாகும். நீங்கள் பொய்ப்பற்கள் கட்டியிருந்தாலும், உங்கள் பல் மருத்துவரை குறைந்த பட்சம் வருடத்துக்கு ஒரு முறையாவது கட்டாயம் பார்க்க வேண்டும்.

வாய்ச் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளில் பின்வருபவைகளும் அடங்கும்:
- சிவந்த மற்றும் வீங்கிய ஈறுகள் அல்லது சுலபமாக இரத்தம் வடியும் ஈறுகள்
- நெடிய, துர்நாற்றமுள்ள சுவாசம் அல்லது வாயில் கெட்ட சுவை
- பொய்ப்பற்கள் பொருந்துவதில் ஏதாவது மாற்றம்.

பூஞ்சை நோய்த்தொற்று/புண்
ஈஸ்ட் போன்ற பூஞ்சையினால் ஏற்படும் பொதுவான தொற்று நோய்க்குப் புண் என்ற பெயர் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
ஈஸ்ட் தொற்று நோய் பொதுவாக நீரிழிவு நோயுடன் தொடர்புடையதாக, குறிப்பாக இரத்த குளுகோஸ் அளவு மிக அதிகமாகும்போது இருக்கும். தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற புண்கள் சில நேரங்களில் நீரிழிவு நோய்க்கு ஆரம்பகால அடையாளமாக இருக்கலாம்.
வாயில், தொண்டையில், உணவுக் குழாயில், பெண் அந்தரங்க உறுப்பில் அல்லது தோலின் மேல் புண் உண்டாகக்கூடும். உடலின் ஈரமான பகுதிகளில் அது செழித்துப் பெருகுகிறது.

வாய்ப்புண், வாயில் வளரும் பூஞ்சை நோய்த் தொற்றாகும். இது பொய்ப்பல் கட்டியிருப்பவர்கள் உட்பட நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும். வாயில் வெள்ளை (அல்லது சில சமயம் சிவப்பு) பட்டைகளைப் புண் உருவாக்குகிறது. அது உங்கள் நாக்கில் வலிமிகுந்த, எரிச்சலான உணர்வினைத் தரலாம். அது உணவை ருசி பார்க்கும் திறனைப் பாதிக்கக்கூடும். அத்துடன் விழுங்குவதற்கும் சிரமத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
பெண்களுக்கு அந்தரங்க உறுப்பில் புண் என்பது பொதுவான நோய்த் தொற்றாகும். பெண்குறியைச் சுற்றி அரிப்பும், இரணமும் பொதுவான அறிகுறியாகும்.

சிறுநீர்க் குழாய் நோய்த் தொற்று என்பது நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படுவதாகும். அது நுண்ணுயிரிகளால் அல்லது பாக்டீரியா போன்ற கிருமிகளால் உண்டாகிறது. அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளில் பின்வருபவைகளும் அடங்கும்:
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் உந்துதல், அதுவும் ஓரிரு துளிகள் மட்டும்
- கடுமையாகத் துர்நாற்றம் வீசும் மற்றும் கலங்கலான சிறுநீர்
- சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சலுடன் கூடிய வலி அல்லது 'சூட்டுடன்' கூடிய உணர்வு
- சிறுநீர் கழித்த பின்பும் சிறுநீர்ப்பை நிறைந்திருப்பதைப் போல உணர்வு
- சிறுநீரில் இரத்தம்.

இந்நோய்த் தொற்று இருப்பதாக உங்களுக்குச் சந்தேகம் எதுவும் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரைப் பார்ப்பது அவசியமாகும்.

17 Diabetes and your Feet

Diabetes may affect the feet in two ways.
Firstly, nerves which allow you to feel pain, temperature and give an early warning of possible injury, can be damaged.

Secondly, the blood supply to the feet can be reduced due to blockage of the blood vessels. Damage to the nerves and blood vessels is more likely if you have had diabetes for a long time, or if your blood glucose (sugar) levels have been too high for too long.
It is recommended that people with diabetes should be assessed by a podiatrist or doctor at least every six months. They will advise a common sense, daily care routine to reduce the risk of injuries and complications.

It is also essential to check your feet every day for any problems.

Caring for your feet

- Maintain blood glucose levels within the range advised by your doctor
- Help the circulation to your feet with some physical activity like walking
- Know your feet well

– Look at your feet daily. Use a mirror if you need to. Check between your toes
– Wash your feet daily in warm (not hot) water, using a mild soap. Dry gently and thoroughly
– Never soak your feet
– Use a moisturiser to avoid dry skin
– Only cut your toenails if you can do so safely. Cut straight across – not into the corners – and gently file away any sharp edges.

- Choose footwear which is appropriate for your activity. Smooth out wrinkles in socks
- Check your shoes regularly for excess wear on the outside and for any rough spots on the inner lining
- Avoid foot injuries by wearing shoes or slippers around the house and footwear at the beach or pool
- Avoid contact with very hot or cold items, such as hot water bottles, heaters, electric blankets, hot sand/pathways and hot bath water
- Wear insulated boots to keep feet warm on cold days
- Corn cures and medicated pads can burn the skin. Do NOT treat corns yourself - see your podiatrist
- Get medical advice early if you notice any change or problems with your feet.

17 நீரிழிவு நோயும், உங்கள் பாதங்களும்

நீரிழிவு நோய் பாதங்களை இரண்டு வகைகளில் பாதிக்கலாம்.
முதலாவதாக, வலி, வெப்பம் போன்றவற்றை உணரவைத்து, காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பினைப் பற்றி முன்கூட்டியே எச்சரிக்கை தருகின்ற நரம்புகள் பாதிக்கப்படக்கூடும்.
இரண்டாவதாக, இரத்த நாளங்களில் அடைப்பின் காரணமாக பாதங்களுக்குப் பாயும் இரத்த ஓட்டம் குறையக்கூடும்.
உங்களுக்கு நீண்டகாலம் நீரிழிவு நோய் இருந்தாலோ, அல்லது உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள் நீண்டகாலத்துக்கு மிக அதிகமாக இருந்தாலோ, நரம்புகள் மற்றும் இரத்த நாளங்களில் சேதம் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம் உண்டு.
நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் பாத சிகிச்சை நிபுணர் அல்லது மருத்துவரால் குறைந்தபட்சம் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டுமென பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அவர்கள் காயங்கள் மற்றும் சிக்கல்கள் உருவாகும் அபாயத்தைக் குறைக்கப் பொது அறிவு சார்ந்த, அன்றாடப் பராமரிப்புக்கான அறிவுரை வழங்குவர்.

எந்த பிரச்சினைகளுக்கும், உங்கள் பாதங்களைப் பரிசோதிப்பதும் அவசியமாகும்.

உங்கள் பாதங்களைப் பராமரித்தல்

- உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை வரையறைக்குள் பராமரிக்கவும்
- நடப்பது போன்ற சில உடல் செயல்பாடுகள், உங்கள் பாதங்களில் இரத்த ஓட்டம் நடைபெற உதவுகிறது
- உங்கள் பாதங்களைப் பற்றி நன்கு அறிந்து கொள்ளுங்கள்
- தினமும் உங்கள் பாதங்களைக் கவனியுங்கள். தேவைப்பட்டால் கண்ணாடி ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும். கால்விரல்களுக்கிடையே பரிசோதிக்கவும்
- தினமும் உங்கள் பாதங்களை மென்மையான சோப் உபயோகித்து, வெதுவெதுப்பான (சூடானது அல்ல) நீரினால் கழுவவும். அதன்பின் மென்மையாகவும், முழுமையாகவும் உலரவைக்கவும்
- உங்கள் பாதங்களை ஊறவைக்கக் கூடாது
- உலர்ந்த தோலைத் தவிர்க்க ஈரப்பசைத் திரவத்தை (moisturiser) உபயோகிக்கவும்
- உங்களால் பாதுகாப்பாக செய்யமுடியுமென்றால் மட்டுமே உங்கள் கால்விரல் நகங்களை வெட்டவும். குறுக்காக வெட்டவும் - ஓரங்களை வெட்ட வேண்டாம் - கூர்மையான ஓரங்களை மென்மையாக ராவி விடவும்.

- உங்களுடைய செயல்பாடுகளுக்குத் தக்க மாதிரியான காலணியைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும். காலுறைகளில் உள்ள சுருக்கங்களை நீக்கிக் கொள்ளவும்
- உங்களுடைய செருப்புக்களின் வெளிப்புறத்தில் ஏற்படும் அதிகப்படியான தேய்மானத்தையும், உள்புறத்தில் எதுவும் கரடுமுரடான இடங்களையும் தவறாமல் சரிபார்த்துக் கொள்ளவும்
- வீட்டுக்குள் செருப்புகளையோ, மிதியடியையோ, கடற்கரையில் அல்லது நீச்சல் குளத்தில் காலணிகளையோ அணிந்து காலில் காயங்களைத் தவிர்க்கவும்
- வென்னீர் பாட்டில்கள், ஹீட்டர்கள், மின் கம்பளங்கள், சுடுமணல்/நடை பாதை மற்றும் வென்னீர்க் குளியல் போன்ற மிகச் சூடான அல்லது குளிர்ந்த பொருட்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- குளிர்ந்த நாட்களில் பாதங்களை வெதுவெதுப்பாக வைத்துக் கொள்வதற்கு வெப்பம் கடத்தாச் செருப்புகளைப் போடவும்
- கால் ஆணி மருந்து, மருந்தடைத்த திண்டுகள் போன்றவை தோலை எரித்துவிடக்கூடும். கால் ஆணிக்கு நீங்களே சிகிச்சை அளித்துக் கொள்ள வேண்டாம். ☐ பாத சிகிச்சை நிபுணரைப் பார்க்கவும்
- உங்கள் பாதங்களில் எந்த விதமான மாற்றத்தைப் பார்த்தாலோ அல்லது பிரச்சினைகளப் பார்த்தாலோ உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறவும்.

18 Diabetes and Pregnancy

The key to a healthy pregnancy for a woman with diabetes is planning, Before you become pregnant discuss your target blood glucose levels or other pregnancy issues with your doctor or diabetes educator.
Note: the target blood glucose levels are tighter during pregnancy.
You will need a diabetes management plan that balances meals, physical activity and diabetes medication (usually insulin).
This plan will change as your body changes during your pregnancy.

If your pregnancy is unplanned it is important to work with your medical team as soon as you know you are pregnant.

Why you need to keep your blood glucose levels within the recommended range for pregnancy

Having good blood glucose management reduces the risk of the baby having any abnormalities when all of its organs are being formed in the first 12 weeks of pregnancy. As your pregnancy progresses, it is very important that you maintain good blood glucose levels otherwise extra sugar in your blood will pass to the baby who can then become big. Delivery of big babies can cause problems.

Who will help you before, during and after your pregnancy?

Apart from your diabetes health care team, other health professionals that will support you are:

- an obstetrician (a specialist doctor that looks after pregnant women)
- a neonatal paediatrician (a specialist doctor that looks after babies)
- a midwife (a nurse, who assists women in childbirth).

Exercise, especially for people with type 2 diabetes, is a key part of diabetes management before, during and after pregnancy.
Discuss your exercise plans with your diabetes health care team.
In general, it's not a good idea to start a new strenuous exercise program during pregnancy.
Good exercise choices for pregnant women include walking, low-impact aerobics or swimming.

18 நீரிழிவு நோயும், கருத்தரிப்பும்

நீரிழிவு நோய் உள்ள பெண்களுக்குச் சுகப்பிரசவத்துக்கான அடிப்படைக் காரணம் திட்டமிடுதல் ஆகும். நீங்கள் கருத்தரிப்பதற்கு முன்பே உங்களது இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளின் இலக்கு அல்லது மற்ற கருத்தரிப்புப் பிரச்சினைகளை உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு நோய் கல்வியாளரிடம் கலந்தாலோசித்துக் கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பு: கர்ப்ப காலத்தில் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளின் இலக்கு குறுகியதாக இருக்கும்.
சத்துணவு, உடல் செயல்பாடு மற்றும் நீரிழிவு நோய் மருந்து வகைகள் (பொதுவாக இன்சுலின்) போன்ற நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத் திட்டம் உங்களுக்குத் தேவையாயிருக்கும்.

கருத்தரிப்புக் காலத்தில் உங்கள் உடல் மாறுதலடைவதால் இந்தத் திட்டத்திலும் மாறுதல் இருக்கும்.
உங்கள் கர்ப்பம் திட்டமிடப்படாதிருந்தால், நீங்கள் கருத்தரிப்பது தெரிந்தவுடனே உங்கள் மருத்துவக் குழுவுடன் இணைந்து செயலாற்றுவது அவசியமாகும்.

கருத்தரிப்புக் காலத்தில் உங்கள் இரத்தக் குளுகோஸ் அளவுகளைப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வரையறைக்குள் ஏன் வைத்திருக்க வேண்டும்
சிறந்த இரத்த குளுகோஸ் நிர்வாகம், குழந்தைக்கு எல்லா உறுப்புகளும், முதல் 12 வாரக் கர்ப்பத்தில் உருவாகி வரும்போது, குழந்தை அசாதாரணக் குறைபாடுகளுடன் பிறக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. உங்கள் கர்ப்பகால நாட்கள் செல்லச் செல்ல, சிறந்த இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை நீங்கள் பராமரிப்பது மிக அவசியமாகிறது. இல்லாவிடில் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள அதிக அளவிலான சர்க்கரை குழந்தைக்குச் சென்றடைந்து அது அளவில் பெரியதாகி விடும். குழந்தை பெரியதாய் இருந்தால் பிறப்பில் பிரச்சினைகள் உருவாகக்கூடும்.

கருத்தரிப்புக்கு முன்னும், கருத்தரிப்பு சமயத்திலும் மற்றும் கருத்தரிப்புக்குப் பின்னும் யார் உங்களுக்கு உதவி செய்வார்கள்?

நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவைத் தவிர உங்களுக்கு உதவிபுரியும் மற்ற சுகாதாரப் பணிவல்லுநர்கள் பின்வருமாறு:

- பிரசவ மருத்துவர் (கருத்தரித்த பெண்களைக் கவனிக்கும் சிறப்பு மருத்துவர்)
- பிறந்த குழந்தை மருத்துவர் (குழந்தைகளைக் கவனிக்கும் சிறப்பு மருத்துவர்)
- மருத்துவச்சி (குழந்தை பிறப்பில் உதவி புரியும் தாதி)

நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத்தில், கருத்தரிப்புக்கு முன்னும், கருத்தரிப்பு சமயத்திலும் மற்றும் கருத்தரிப்புக்குப் பின்னும் உடற்பயிற்சி, அதிலும் குறிப்பாக நீரிழிவு நோய் வகை 1-ஆல் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுக்கு, மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

உங்கள் உடற்பயிற்சித் திட்டங்களை நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கலந்தாலோசிக்கவும். பொதுவாக கர்ப்பகாலத்தில் புதிய கடுமையான உடற்பயிற்சியைத் தொடங்குவது நல்லது அல்ல. கருத்தரித்த பெண்களுக்கான நல்ல உடற்பயிற்சிகளில் நடைப்பயிற்சி, மிதமான மூச்சுப்பயிற்சி அல்லது நீச்சல் ஆகியவை அடங்கும்.

19 Diabetes and your emotions

Chronic diseases such as diabetes can have a major impact on your emotions because they affect every aspect of your life. The physical, mental or emotional reactions to the diagnosis of diabetes and the ability to cope may impact on your diabetes, your family, your friends and your work colleagues.

When a person is diagnosed and living with diabetes there can be many emotions that may be experienced. These include:

- Guilt
- Frustration
- Anger
- Fear
- Anxiety
- Depression

Many people do not like the idea that they may have mental or emotional problems. Unfortunately, they find it embarrassing or view it as a weakness. Having diabetes increases your risk of developing depression. Tell your doctor how you feel. If you feel you are more comfortable talking with other members of your diabetes health care team such as a diabetes educator or podiatrist, talk to them.

You need to tell someone. Then you will be referred to the right person who can help you move in the right direction.

Recommended websites:

www.australiandiabetescouncil.com
www.beyondblue.org.au
www.diabetescounselling.com.au
www.blackdoginstitute.org.au
www.diabeteskidsandteens.com.au

19 நீரிழிவு நோயும், உங்கள் உணர்ச்சிகளும்

நீரிழிவு நோய் போன்ற நாட்பட்ட வியாதிகள் உங்கள் உணர்ச்சிகளில் ஒரு பெரிய தாக்கத்தை உண்டு பண்ண முடியும். ஏனென்றால் அவை உங்கள் வாழ்க்கையை ஒவ்வொரு நிலையிலும் பாதிக்கின்றன.
நீரிழிவு நோய் எனக் கண்டறியப்பட்டவுடன் ஏற்படும் உடல், மனம் அல்லது உணர்ச்சித் தாக்கங்கள் மற்றும் அவற்றை ஈடுகொடுக்கும் திறன் ஆகியவை உங்கள் நீரிழிவு நோயை, உங்கள் குடும்பத்தை, உங்கள் நண்பர்களை மற்றும் உங்களுடன் வேலை பார்ப்பவர்களைத் தாக்கம் செய்யலாம்.

ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதென கண்டறியப்பட்டு, அதனுடன் வாழும் சூழ்நிலையில், அதிகமான உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்க வேண்டியதிருக்கலாம். அவற்றுள் பின்வருபவை அடங்கும்:

- குற்ற உணர்வு
- விரக்தி
- கோபம்
- பயம்
- பதட்டம்
- மன அழுத்தம்.

பலர் தங்களுக்கு மனம் சார்ந்த மற்றும் உணர்வுபூர்வமான பிரச்சினைகள் இருப்பதை விரும்புவதில்லை.
துரதிருஷ்டவசமாக, அவர்கள் அதை தர்மசங்கடமானது என எண்ணுகின்றனர் அல்லது ஒரு பலவீனம் என்று பார்க்கின்றனர். நீரிழிவு நோய் இருப்பது மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளது.
நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதை மருத்துவரிடம் கூறுங்கள். நீங்கள் நீரிழிவு நோய் கல்வியாளர் அல்லது பாத சிகிச்சை நிபுணர் போன்ற உங்கள் நீரிழிவு நோய் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவின் மற்ற உறுப்பினர்களுடன் பேசுவதை அதிக சௌகரியமானதாக உணர்வீர்களானால், அவர்களுடன் பேசவும்.

நீங்கள் யாரிடமாவது இதைச் சொல்ல வேண்டும்.
அதன்பின் நீங்கள் சரியான திசையில் செல்ல உதவி புரியக்கூடிய ஒரு சரியான நபரிடம் நீங்கள் அனுப்பி வைக்கப்படுவீர்கள்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட இணையதளங்கள்:

www.australiandiabetescouncil.com
www.beyondblue.org.au
www.diabetescounselling.com.au
www.blackdoginstitute.org.au
www.diabeteskidsandteens.com.au

20 Diabetes and driving

High or low blood glucose (sugar) levels in people with diabetes can affect their ability to drive safely. People with diabetes may have developed complications such as vision problems, heart disease or nerve damage, which also can affect driving ability. It is vital that people with diabetes know what to do in order to keep themselves and others safe while on the road.

Austroads, the road transport and traffic safety authority for Australia and New Zealand, has developed guidelines for doctors to help assess their patient's fitness to drive. Diabetes and cardiovascular disease are just two of the many conditions for which there are specific medical standards and guidelines which must be met for licensing and insurance.

The main concern when driving is a low blood glucose (sugar) level. It can affect a driver's ability to react and concentrate. Low blood glucose can also cause changes in consciousness which could lead to losing control of the vehicle. People who are taking certain diabetes medication and/or insulin are at risk of hypoglycaemia.
Ask your doctor or diabetes educator if you are at risk.
Hyperglycaemia or high blood glucose levels can also affect driving ability as it can cause blurred vision, fatigue and decreased concentration.

Medical Standards for Licensing

Private and Commercial – People with diabetes who are managed without medication do not need to notify the Drivers Licensing Authority and may drive without license restriction. However, they should be reviewed regularly by their doctor for progression of the disease.

Private Licence – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, and do not have any diabetes complications do not need to notify the Drivers Licensing Authority. They need to be reviewed every five years (meeting all other Austroads criteria). If you do have any acute or chronic complications a conditional licence may be granted after review by your treating doctor.

Commercial Licence – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional driver's licence may be granted subject to the opinion of the specialist, the nature of the driving task and at least an annual review (meeting all other Austroads criteria)

Private Licence – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the specialist/treating doctor, the nature of the driving task and at least a two yearly review (meeting all other Austroads criteria)

20 நீரிழிவு நோயும், வாகனம் ஓட்டுதலும்

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு உயர்ந்த அல்லது குறைந்த இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள் அவர்கள் பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டும் திறமையைப் பாதிக்கக்கூடும். நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குப் பார்வைக் கோளாறுகள், இதய நோய் அல்லது நரம்புச் சேதம் போன்ற சிக்கல்கள் வளர்ந்து அதனால் அவர்களின் வாகனம் ஓட்டும் திறமை பாதிக்கப்படலாம். நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் சாலையில் பயணிக்கும்போது தங்களையும், மற்றவர்களையும் பாதுகாக்க என்ன செய்ய வேண்டுமென அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

“Austroads” என்று சொல்லப்படும் ஆஸ்திரேலிய மற்றும் நியூசிலாந்து சாலைப் போக்குவரத்து மற்றும் போக்குவரத்துப் பாதுகாப்பு ஆணையம், மருத்துவர்களுக்காக வழிகாட்டல்களை உருவாக்கியிருக்கிறது. அவை அவர்களின் நோயாளிகளின் வாகனம் ஓட்டும் தகுதியை மதிப்பீடு செய்ய உதவுகின்றன. வாகன உரிமம் மற்றும் காப்புறுதி பெறுவதற்கான தகுதி பெற குறிப்பிட்ட மருத்துவத் தரக்கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் வழிகாட்டல்கள் கொடுக்கும் பல நிபந்தனைகளில் இரண்டு நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதய நாள நோய் மட்டுமே.

வாகனம் ஓட்டும்போது ஏற்படும் முக்கிய கவலை குறைந்த இரத்த குளுகோஸ் அளவாகும். அது ஓட்டுநரின் செயல்பாட்டுத் திறனையும், ஒருமுகப்படுத்தும் தன்மையையும் பாதிக்கக்கூடும். குறைந்த இரத்த குளுகோஸ் சுயநினைவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி அதன் விளைவாக வாகனம் செலுத்துவதில் கட்டுப்பாட்டை இழக்க நேரிடலாம். சில நீரிழிவு நோய் மருந்து வகைகளை மற்றும் /அல்லது இன்சுலினை எடுக்கும் மக்கள் ஹைபோகிளைசீமியா நோய்க்கு ஆளாகும் அபாயத்தில் உள்ளனர்.
நீங்கள் அவ்வித அபாயத்தில் இருக்கிறீர்களா என்பதை உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு நோய் கல்வியாளரிடம் கேளுங்கள்.
ஹைபர்கிளைசீமியா அல்லது உயர் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளும் வாகனம் ஓட்டும் திறனைப் பாதிக்கக்கூடும். ஏனென்றால் அது பார்வை மங்கல், மனச்சோர்வு மற்றும் குறைகின்ற ஒருமுகச் சிந்தனை போன்றவற்றை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

உரிமம் பெற மருத்துவத் தரக்கட்டுப்பாடுகள்

தனியார் மற்றும் வர்த்தகம் – மருந்து வகைகள் இல்லாமல் சமாளிக்கக்கூடிய நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள், ஓட்டுநர் உரிம ஆணையத்திடம் தெரிவிக்க வேண்டியதில்லை. அத்துடன் உரிமக் கட்டுப்பாடு எதுவுமின்றி வாகனம் ஓட்டலாம். இருப்பினும், நோயின் முன்னேற்றத்தைக் கணிக்க அவர்கள் தங்கள் மருத்துவரால் ஒழுங்காக மறுஆய்வு செய்யப்பட வேண்டும்.

தனியார் உரிமம் – **இன்சுலின் இல்லாமல்** மருந்து வகைகளை வைத்துச் சமாளிக்கக்கூடிய மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்குரிய எந்தவித சிக்கலும் இல்லாத நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் ஓட்டுநர் உரிம ஆணையத்திடம் தெரிவிக்க வேண்டியதில்லை. அவர்கள் ஐந்து வருடங்களுக்கு ஒருமுறை மறுஆய்வு செய்யப்பட வேண்டும். (மற்ற ‘Austroads’ அளவுகோல்களையும் நிறைவு செய்ய வேண்டும்). உங்களுக்கு கடுமையான அல்லது நாட்பட்ட சிக்கல்கள் இருந்தால், உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவரால் மறுஆய்வு செய்யப்பட்டபின், நிபந்தனை உரிமம் வழங்கப்படலாம்.

Commercial Licence – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the diabetes specialist, the nature of the driving task and annual review (meeting all other Austroads criteria).

Other factors can affect your driver's licence. Ask your doctor. Otherwise contact the Drivers Licensing Authority in your State:

- Australian Capital Territory - Department of Urban Services
  Phone: (02) 6207 7000
- New South Wales - Roads and Traffic Authority NSW
  Phone: (02) 9218 6888
- Northern Territory - Department of Planning and Infrastructure
  Phone: (08) 8924 7905
- Queensland - Queensland Transport
  Phone: 13 23 80
- South Australia - Department of Transport, Energy and Infrastructure
  Phone: (08) 8343 2222
- Tasmania - Department of Infrastructure Energy and Resources
  Phone: 13 11 05
- Victoria - VicRoads
  Phone: (03) 9854 2666
- Western Australia - Department for Planning and Infrastructure
  Phone: 13 11 56
  (08) 9427 8191

If you require further information access the Austroads website
http://www.austroads.com.au/aftd/index.html

***வர்த்தக உரிமம்* – இன்சுலின் இல்லாமல்** மருந்து வகைகளை வைத்துச் சமாளிக்கக்கூடிய நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் ஓட்டுநர் உரிம ஆணையத்திடம் தெரிவிக்க வேண்டும். சிறப்பு மருத்துவரின் கருத்து, வாகனம் ஓட்டும் வேலையின் தன்மை மற்றும் குறைந்தபட்சம் வருடத்துக்கு ஒருமுறை மறுஆய்வு இவைகளின் அடிப்படையில் நிபந்தனை உரிமம் வழங்கப்படலாம் (மற்ற 'Austroads' அளவுகோல்களையும் நிறைவு செய்ய வேண்டும்).

***தனியார் உரிமம்* – இன்சுலின் கொண்டு** சமாளிக்கக்கூடிய நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் ஓட்டுநர் உரிம ஆணையத்திடம் நேரடியாகத் தெரிவிக்க வேண்டும். சிறப்பு மருத்துவர் / சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரின் கருத்து, வாகனம் ஓட்டும் வேலையின் தன்மை மற்றும் குறைந்தபட்சம் இரு வருடத்துக்கு ஒருமுறை மறுஆய்வு இவைகளின் அடிப்படையில் நிபந்தனை உரிமம் வழங்கப்படலாம் (மற்ற 'Austroads' அளவுகோல்களையும் நிறைவு செய்ய வேண்டும்).

***வர்த்தக உரிமம்* – இன்சுலின் கொண்டு** சமாளிக்கக்கூடிய நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் ஓட்டுநர் உரிம ஆணையத்திடம் நேரடியாகத் தெரிவிக்க வேண்டும். நீரிழிவு நோய் சிறப்பு மருத்துவரின் கருத்து, வாகனம் ஓட்டும் வேலையின் தன்மை மற்றும் வருடாந்திர மறுஆய்வு இவைகளின் அடிப்படையில் நிபந்தனை உரிமம் வழங்கப்படலாம் (மற்ற 'Austroads' அளவுகோல்களையும் நிறைவு செய்ய வேண்டும்).

மற்ற காரணிகளும் உங்கள் ஓட்டுநர் உரிமத்தைப் பாதிக்கக்கூடும். உங்கள் மருத்துவரைக் கேட்கவும். இல்லாவிடில் உங்கள் மாநிலத்தில் உள்ள ஓட்டுநர் உரிம ஆணையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும்:

- ஆஸ்திரேலியத் தலைநகர் பிரதேசம் – நகர்ப்புற சேவைகள் திணைக்களம்
  தொலைபேசி: (02) 6207 7000

- நியூ சவுத் வேல்ஸ் - நியூ சவுத் வேல்ஸ் சாலைகள் மற்றும் போக்குவரத்து ஆணையம்
  தொலைபேசி: (02) 9218 6888

- வடக்குப் பிரதேசம் - திட்டம் மற்றும் உள்கட்டமைப்புத் திணைக்களம்
  தொலைபேசி: (08) 8924 7905

- குயின்ஸ்லாந்து – குயின்ஸ்லாந்து போக்குவரத்து
  தொலைபேசி: 13 23 80

- தெற்கு ஆஸ்திரேலியா – போக்குவரத்து, ஆற்றல் மற்றும் உள்கட்டமைப்பு திணைக்களம்
  தொலைபேசி: (08) 8343 2222

- டாஸ்மேனியா – உள்கட்டமைப்பு, ஆற்றல் மற்றும் வளத் திணைக்களம்
  தொலைபேசி: 13 11 05

- விக்டோரியா – விக் (Vic) சாலைகள்
  தொலைபேசி: (03) 9854 2666

- மேற்கு ஆஸ்திரேலியா – திட்டம் மற்றும் உள்கட்டமைப்புத் திணைக்களம்
  தொலைபேசி: 13 11 56
  (08) 9427 8191

மேலதிக விவரங்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால்,
http://www.austroads.com.au/aftd/index.html என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்

21 Diabetes and travel

Having diabetes does not mean your travelling days are over. To ensure you have a safe and enjoyable trip, be sure to plan ahead. Good preparation may seem time consuming but it will help to ensure you get the most out of your holiday.

- Discuss your travel plans with your doctor or diabetes educator. Also discuss medication adjustments for situations you may encounter such as crossing time zones, or when experiencing diarrhoea and/or nausea

- Carry several copies of a typed, signed letter from your doctor outlining your diabetes management plan, medications, devices you use to give medication (if applicable) and equipment needed to test your blood glucose level. You will also need to carry scripts for all medications (clearly detailing your name), doctors contact details, and both the name and type of medication, emergency contacts and your National Diabetes Services Scheme card

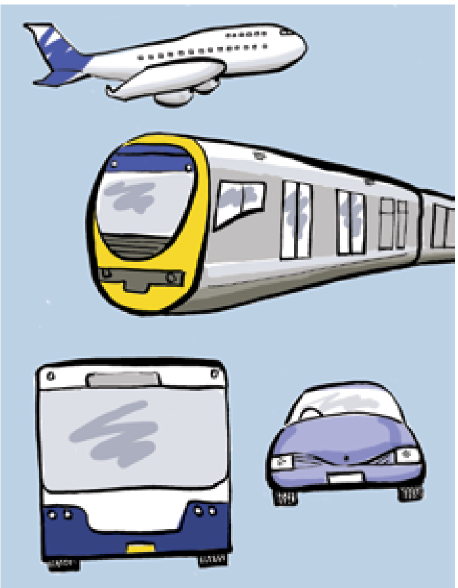
- Always wear some form of identification that says you have diabetes

- Pack more test strips, insulin, syringes, pens and other diabetes equipment than you will need for the trip. If possible, pack a spare meter in case of loss or damage

- Depending on your journey and destination, you may need to consider taking an insulated travel pack for your insulin

- Take a small approved sharps container for used lancets and syringes. Some airlines, hotels and airports offer a sharps disposal service

- Keep insulin, syringes/pens and testing equipment in your hand luggage. Do not place insulin in your regular luggage that will be placed in the cargo hold because it is not temperature controlled. The insulin may be damaged or lost



- When flying, check with the airline in advance for specific security guidelines as these are subject to change

- Customs regulations vary from country to country so it is advisable to contact the embassy of the country you're visiting before travelling

- When visiting some countries certain vaccinations are recommended. Information in regard to vaccinations can be obtained from your doctor

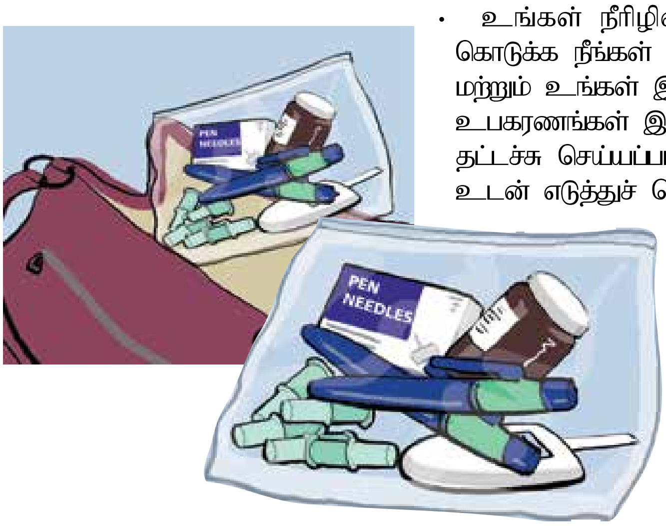
- The anticipation/stress of a trip or changes in routine may affect your blood glucose (sugar) levels, so you may need to check your blood glucose level more often

- Contact your airline about meal times and food available during your flight. It is also recommended that you carry your own supply of portable carbohydrates in case of unexpected meal delays or if

21 நீரிழிவு நோயும், பயணமும்

நீரிழிவு நோய் இருப்பதால் உங்கள் பயண நாட்கள் ஓய்ந்து விட்டன என்பது பொருளல்ல. உங்களுக்கு பாதுகாப்பான மற்றும் மகிழ்ச்சியான பயணத்தை உறுதி செய்ய, முன்னதாகத் திட்டமிடவும். நன்கு திட்டமிடும்போது நேரம் அதிகம் எடுத்துக்கொள்வது போல் தோன்றினாலும், உங்கள் விடுமுறையை அதிகபட்சம் அனுபவிக்க உதவுகிறது.

- உங்கள் பயணத்திட்டங்களை உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு நோய் கல்வியாளரிடம் கலந்தாலோசியுங்கள். அத்துடன் நேர மண்டலத்தை கடந்து போதல் அல்லது வயிற்றுப் போக்கு மற்றும்/அல்லது குமட்டல் ஏற்படுதல் போன்ற சூழ்நிலைகளில் மருந்துவகைகளைச் சரிசெய்யவும் கலந்தாலோசியுங்கள்

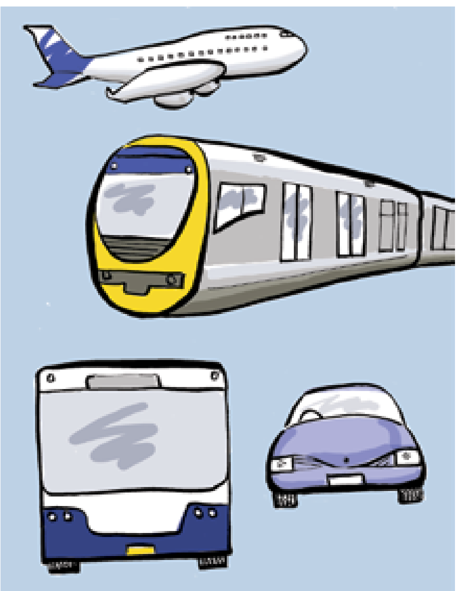


- உங்கள் நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத் திட்டம், மருந்து வகைகள், மருந்து கொடுக்க நீங்கள் பயன்படுத்தும் சாதனங்கள் (அப்படி எதுவும் இருந்தால்) மற்றும் உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவைச் சோதிக்கத் தேவைப்படும் உபகரணங்கள் இவைகளைக் குறிப்பிட்டு உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து தட்டச்சு செய்யப்பட்டுக் கையெழுத்திடப்பட்ட கடிதத்தின் பல நகல்களை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். அத்துடன் எல்லா மருந்துகளுக்கான மருத்துவச்சீட்டுகள் (தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்ட உங்கள் பெயருடன்), மருத்துவர்களின் தொடர்பு விவரங்கள் மற்றும் உங்கள் தேசிய நீரிழிவு <u>நோய் சேவைகள் திட்ட அட்டை</u> எடுத்துச்செல்ல வேண்டியதிருக்கும்

- உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் என்று குறிப்பிடும் ஏதாவது அடையாளத்தை எப்போதும் அணிந்திருங்கள்

- பயணத்தின் போது தேவைக்கு அதிகமாகவே சோதனைப் பட்டைகள், இன்சுலின், மருந்தூசிகள், பேனாக்கள் மற்றும் பிற நீரிழிவு நோய் உபகரணங்கள் போன்றவைகளை எடுத்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முடியுமானால், தொலைந்து போகும் பட்சத்திலோ அல்லது சேதமடையும் பட்சத்திலோ உபரி மீட்டர் ஒன்றை வைத்துக் கொள்ளவும்

- உங்கள் பிரயாணம் மற்றும் சேருமிடத்தைப் பொறுத்து. உங்கள் இன்சுலினுக்காக வெப்பம் கடத்தாத பயணப்பையை எடுத்துக் கொண்டு போக வேண்டியதிருக்கலாம்



- உபயோகிக்கப்பட்ட கூர்க்கத்திகள் மற்றும் மருந்தூசிகளுக்காக சிறு கொள்கலன் ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளவும். சில விமானங்கள், விடுதிகள் மற்றும் விமான நிலையங்கள் மருந்தூசிகளை அப்புறப்படுத்தும் சேவையை அளிக்கின்றன

- இன்சுலின், மருந்தூசிகள்/பேனாக்கள் மற்றும் சோதனை உபகரணங்களை உங்கள் கைப்பையினுள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இன்சுலினை சாமான்கள் வைக்குமிடத்தில் உள்ள உங்கள் பயணப் பெட்டிக்குள் வைக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் அதில் வெப்பக் கட்டுப்பாட்டு கிடையாது. இன்சுலின் சேதமடையலாம் அல்லது தொலைந்து போகலாம்

- விமானப் பயணத்தின் போது, பாதுகாப்பு வழிகாட்டல்களை முன்கூட்டியே விமானச்சேவையிடம் சரிபார்த்துக் கொள்ளலாம். ஏனென்றால் அவை மாறுதலுக்குட்பட்டவை

you dislike the meal offered. If you take insulin with meals, do not give your insulin until your meal arrives.

- To help prevent blood clots move about the cabin at regular intervals and do chair based exercises. Drink plenty of water. Your doctor may advise you to wear support stockings

- If you are driving long distances make sure you stop regularly and take your blood glucose levels before and during your trip

- Carry a small first aid kit with you in case of minor illness or injury.

Useful websites are **www.dfat.gov.au** and **www.health.gov.au**

Travel insurance is highly recommended. Make sure it covers situations which may arise in relation to diabetes. The Australian Government has arrangements with some countries providing benefits similar to Medicare, if needed. Remember to take your Medicare card with you.

For more information, call Medicare Australia on 132 011 or visit: www.medicareaustralia.gov.au

At your destination

- Differences in activity, routines, food and stress may affect your blood glucose levels, check your blood glucose levels more often

- Food options may differ from home. It is important to maintain carbohydrate intake. If you are going to a different country do some research before you leave to help you make appropriate food choices

- Take care with food and drink choices, particularly in developing countries where food hygiene may not be adequate. Bottled water is preferable even for brushing teeth

- Protect your skin from sun burn

- Do not go barefoot. Be careful of hot sand and pavements. Check feet daily.

நீரிழிவு நோயும், பயணமும் - தொடரும்

- சுங்க விதிமுறைகள் நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடும். ஆகவே பயணம் செய்வதற்கு முன்னே நீங்கள் செல்லக்கூடிய நாட்டின் தூதரகத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது

- சில நாடுகளுக்குச் செல்லும்போது சில தடுப்பு மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன, தடுப்பு மருந்துகளைப் பற்றிய தகவல்களை உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்

- பயணம் அல்லது பயணத்திட்டத்தில் மாறுதல் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகள்/மன அழுத்தம் உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகளை பாதிக்கலாம். ஆகவே நீங்கள் உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவை அடிக்கடி பரிசோதனை செய்ய வேண்டியதிருக்கலாம்

- விமானப் பயணத்தின் போது, உணவு நேரங்கள் மற்றும் கிடைக்கும் உணவு இவைகளைப் பற்றிய விவரங்களுக்கு உங்கள் விமானச் சேவையிடம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உணவு கிடைக்க எதிர்பாராத காலதாமதம் ஏற்படும் சமயத்தில் அல்லது வழங்கப்படும் உணவை நீங்கள் விரும்பாத பட்சத்தில், நீங்கள் தயார் செய்த, கொண்டு செல்லக்கூடிய மாவுச்சத்துக்களை எடுத்துச் செல்லப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் இன்சுலினை சாப்பாட்டுடன் எடுத்துக் கொள்ள நேர்ந்தால், உங்கள் சாப்பாடு வரும்வரை இன்சுலின் எடுக்க வேண்டாம்

- இரத்த உறைதலைத் தடுக்க உதவும் வகையில் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் விமான அறையின் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடக்க வேண்டும். அத்துடன் நாற்காலியில் அமர்ந்தபடியே உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். பாதுகாப்புக் காலுறை அணிய உங்கள் மருத்துவர் ஆலோசனை கூறலாம்

- நீங்கள் நீண்ட தூரம் பயணிப்பவராக இருந்தால், அங்கங்கே நிறுத்திச் செல்வதைத் தவறாமல் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். அத்துடன் பயணத்துக்கு முன்னும், பயணத்தின் போதும் உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்

- சிறு சுகவீனம் அல்லது காயம் ஏற்படும் பட்சத்தில் அவசரத் தேவைக்கென உங்களுடன் முதலுதவிப் பெட்டி ஒன்றை எடுத்துச் செல்லவும்.

www.dfat.gov.au மற்றும் **www.health.gov.au** ஆகியவை பயனுள்ள இணையதளங்களாகும்.

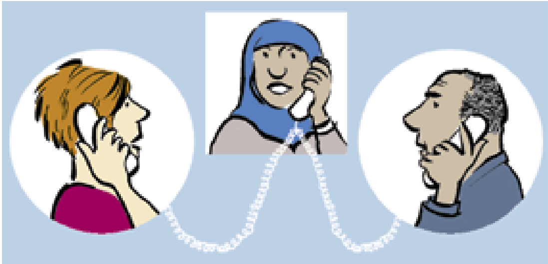
பயணக் காப்புறுதி என்பது அதிகமாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அது நீரிழிவு நோய் தொடர்பான சூழ்நிலைகளை உள்ளடக்கியுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தேவைப்பட்டால் மெடிகேரைப் போன்ற சலுகைகளை வழங்க ஆஸ்திரேலிய அரசு சில நாடுகளுடன் ஏற்பாடுகள் செய்துள்ளது. உங்கள் மெடிகேர் அட்டையை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மேலதிக விவரங்களுக்கு, மெடிகேர் ஆஸ்திரேலியாவை 132 011 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள் அல்லது **www.medicareaustralia.gov.au** என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லுங்கள்.

நீங்கள் செல்லுமிடத்தில்

- செயல்பாடுகள், வழக்கமான வேலைகள், உணவு மற்றும் மன அழுத்தம் போன்றவைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைப் பாதிக்கலாம். அடிக்கடி உங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளைச் சரிபார்த்துக் கொள்ளவும்
- கிடைக்கும் உணவு வீட்டில் கிடைப்பதைவிட வித்தியாசமானதாக இருக்கலாம். மாவுச்சத்து எடுத்துக்கொள்வதைத் தொடர்வது அவசியமாகும். நீங்கள் வேறொரு நாட்டுக்குச் செல்வதாக இருந்தால், புறப்படுவதற்கு முன் விருப்பமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவும் வகையில் கொஞ்சம் ஆராய்ச்சி செய்யவும
- உணவு சுகாதாரம் போதுமான அளவு இல்லாத வளரும் நாடுகளில், உணவு மற்றும் பானங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். பல் துலக்குவதற்குக்கூட புட்டிநீர்தான் விரும்பப்படுகிறது
- வேனல்கட்டியினால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க உங்கள் தோலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வெறுங்காலுடன் நடக்காதீர்கள். சூடான மணல் மற்றும் நடைபாதைகளில் கவனமாக இருக்கவும். ஒவ்வொரு நாளும் கால்களை பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்.

22 Need an Interpreter?



A free telephone interpreter service is available for people who may have difficulty in understanding or speaking English. This service is available through the Translating and Interpreting Service (TIS) of the Department of Immigration and Multicultural and Indigenous Affairs (DIMIA).

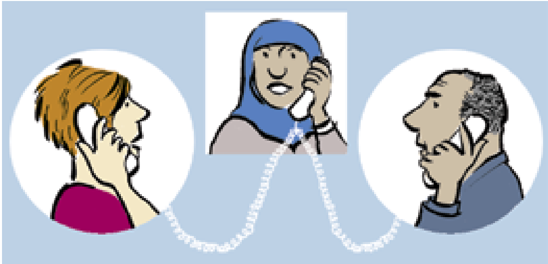
TIS have access to professional interpreters in almost 2000 languages and dialects and can respond immediately to most requests.

Accessing an interpreter:
Simply ring the Translating and Interpreting Service on 131 450
Explain the purpose for the call e.g. wanting to talk to an educator/dietitian at Australian Diabetes Council.

The operator will connect you to an interpreter in the required language and to an Australian Diabetes Council health professional for a three-way conversation.

This free service has been set up by the Australian Diabetes Council and will be promoted with assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing.

22 மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவைப்படுகிறதா?



ஆங்கிலம் புரிந்து கொள்ள அல்லது பேசச் சிரமப்படுபவர்களுக்கு இலவச தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை கிடைக்கும். குடிவரவு மற்றும் பல்லின மற்றும் உள்நாட்டு விவகார திணைக்களத்தின் (Department of Immigration and Multicultural and Indigenous Affairs - DIMIA) மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்புச் சேவை (Translating and Interpreting Service - TIS) வழியாக இந்தச் சேவை கிடைக்கும்.

மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்புச் சேவை, ஏறக்குறைய 2000 மொழிகள் மற்றும் வட்டார மொழிகள் தெரிந்த தொழில்சார் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர்களின் உதவியுடன் பெரும்பாலான கோரிக்கைகளுக்கு உடனடியாகப் பதிலளிக்க முடியும்.

மொழிபெயர்த்துரைப்பாளரிடம் செல்லுதல்:
மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்புச் சேவைக்கு 131 450 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் அழைக்கவும்
அழைப்பிற்கான காரணத்தை விளக்கவும். எடுத்துக்காட்டாக, ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய் கவுன்சிலில் உள்ள கல்வியாளர்/உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணருடன் பேச விரும்புகிறேன்.

தொலைபேசியை இயக்குபவர், உங்களை தேவைப்பட்ட மொழி பேசும் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் மற்றம் ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய் கவுன்சில் சுகாதார தொழில்சார் நிபுணர் ஆகியோருடன் மூன்று வழி உரையாடலுக்கு இணைப்புக் கொடுப்பார்.

இந்த இலவச சேவை ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய் கவுன்சிலால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இது ஆஸ்திரேலிய அரசு சுகாதாரம் மற்றும் முதுமை திணைக்களத்தினால் (Australian Government Department of Health and Ageing) ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

23 National Diabetes Services Scheme (NDSS)

The NDSS is a federal government funded program, administered on behalf of the government by Australian Diabetes Council.

The NDSS provides free syringes and needles for those requiring insulin, as well as blood and urine testing strips at subsidised prices to those who are registered.
Registration is free and you are only required to register once unless your treatment changes to require insulin.

You do not need a doctor's prescription to purchase NDSS products for diabetes management.

Registering for the NDSS

Once you have been diagnosed with diabetes, your doctor or credentialled diabetes educator can register you with the NDSS. If you are not sure whether you are registered with the NDSS, or want more information, call Australian Diabetes Council on 1300 342 238.

Where to buy NDSS products

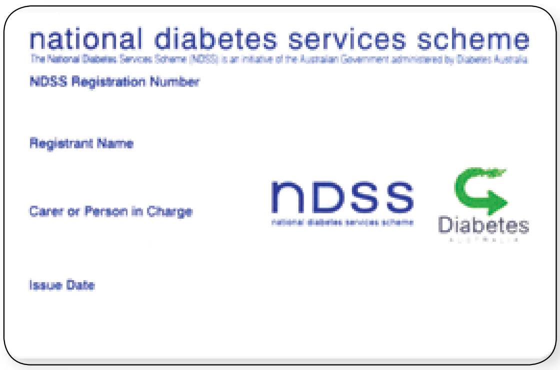
You can buy products at Australian Diabetes Council offices or through pharmacy sub agents.
You can also order your products from Australian Diabetes Council by phoning 1300 342 238 or visiting www.australiandiabetescouncil.com.
Your products will be mailed to you free of charge.

Who should register for the NDSS?

Australian residents that have been diagnosed with diabetes by a doctor and who hold a current Australian Medicare card or Department of Veteran Affairs file number should register.

If you are a visitor to Australia and from a country with a Reciprocal Health Care Agreement, you may be entitled to temporary registration to the NDSS.

Please call Australian Diabetes Council on 1300 342 238 for further information.



23 தேசிய நீரிழிவு நோய் சேவைகள் திட்டம் (NDSS)

தேசிய நீரிழிவு நோய் சேவைகள் திட்டம் என்பது ஒரு மத்திய அரசு நிதியுதவி பெறும் திட்டமாகும். இது அரசின் சார்பின் ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய் கவுன்சிலினால் நடத்தப்படுகிறது.

தேசிய நீரிழிவு நோய் சேவைகள் திட்டம் இலவச மருந்தூசிகளையும், ஊசிகளையும் இன்சுலின் தேவைப்படுபவர்களுக்கு வழங்குகிறது. அத்துடன் இரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் சோதனைப் பட்டைகளைப் பதிவு செய்யப்பட்டவர்களுக்குக் குறைந்த விலையில் வழங்குகிறது.

பதிவு இலவசம். அத்துடன் இன்சுலின் தேவைக்காக உங்கள் சிகிச்சை மாறும்போது தவிர்த்து, நீங்கள் ஒரு முறை பதிவுசெய்தால் மட்டும் போதுமானது.
நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத்துக்காகத் தேசிய நீரிழிவு நோய் சேவைகள் திட்டப் பொருட்களை வாங்குவதற்கு, மருத்துவரின் மருந்துச் சீட்டு தேவையில்லை.

தேசிய நீரிழிவு நோய் சேவைகள் திட்டத்தில் பதிவு செய்தல்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவுடனே, உங்கள் மருத்துவர் அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்ட நீரிழிவு நோய் கல்வியாளர் உங்களைத் தேசிய நீரிழிவு நோய் சேவைகள் திட்டத்தில் பதிவு செய்வார். நீங்கள் தேசிய நீரிழிவு நோய் சேவைகள் திட்டத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கிறீர்களா என்பது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லையென்றாலோ அல்லது அதிக விவரங்கள் வேண்டுமென்றாலோ ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய் கவுன்சிலை 1300 342 238 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

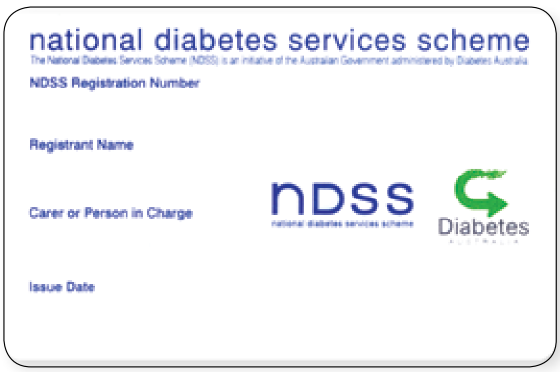
தேசிய நீரிழிவு நோய் சேவைகள் திட்டப் பொருட்களை எங்கே வாங்குவது

நீங்கள் பொருட்களை ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு கவுன்சில் அலுவலகங்களிலோ, மருந்துக்கடை உப முகவர்கள் மூலமாகவோ வாங்க முடியும். நீங்கள் உங்கள் பொருட்களை ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு கவுன்சிலிடமிருந்தும் 1300 342 238 என்ற எண்ணுக்கு தொலைபேசியில் பேசுவதன் மூலமோ அல்லது www.australiandiabetescouncil.com என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்வதன் மூலமோ வாங்கிக் கொள்ளலாம். உங்கள் பொருட்கள் இலவசமாக உங்களுக்கு அஞ்சலில் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

தேசிய நீரிழிவு நோய் சேவைகள் திட்டத்தில் யார் பதிவு செய்ய முடியும்?

ஒரு மருத்துவரால் நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதென கண்டறியப்பட்ட ஆஸ்திரேலியக் குடியுரிமை பெற்றவர்கள், ஆஸ்திரேலிய மெடிகேர் அட்டை அல்லது முதியோர் விவகார திணைக்கள கோப்பு எண் (Department of Veteran Affairs file number) வைத்திருந்தால் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் ஆஸ்திரேலியாவுக்கு ஒரு விருந்தினராய், பரஸ்பர சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஒப்பந்தம் உள்ள நாட்டிலிருந்து வந்திருந்தால், தேசிய நீரிழிவு நோய் சேவைகள் திட்டத்தில் தற்காலிகப் பதிவு செய்யத் தகுதியுடையவராய் இருக்கலாம்.
மேலதிக விவரங்களுக்குத் தயவுசெய்து ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு கவுன்சிலை 1300 342 238 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.



24 Australian Diabetes Council

Australian Diabetes Council is a non-profit, non-government charity dedicated to helping all people with diabetes. It provides:

- education programs
- conducts public awareness campaigns
- funds research into diabetes management and the search for a cure
- advocacy, (protecting the rights of people with diabetes).

Australian Diabetes Council has a network of branches and support groups to provide support and encouragement for people affected by diabetes.

Our Customer Care Line has diabetes educators, dietitians and exercise physiologists available to provide personalised and practical assistance to benefit people with diabetes and their carers.

To find out about all the benefits of becoming a member of the Australian Diabetes Council contact 1300 342 238.

24 ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய்க் கழகம்

ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய்க் கழகம் என்பது நீரிழிவு நோயாளிகள் அனைவருக்கும் உதவி செய்யும் நோக்கத்தில் அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒரு இலாப நோக்கில்லாத, அரசு சாரா அறக்கட்டளையாகும். அது வழங்கும் சேவைகள்:

- கல்வி நிகழ்ச்சித் திட்டம்
- மக்கள் விழிப்புணர்வுப் பிரச்சாரத்தை நடத்துதல்
- நீரிழிவு நோய் நிர்வாகத்துக்கான ஆராய்ச்சிக்கும், குணப்படுத்துவதற்கான தேடலுக்கும் நிதியுதவி செய்தல்
- துணைபோகும் வலிமை (நீரிழிவு நோயாளிகளின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்).

ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவுக் கழகம் வலைப்பின்னல் போல் கிளைகள் கொண்டுள்ளது. மேலும் அது நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆதரவும், ஊக்குவிப்பும் வழங்க ஆதரவுக் குழுக்களையும் கொண்டுள்ளது.

எங்கள் வாடிக்கையாளர் பராமரிப்பு இணைப்பானது, நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர்கள், உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி உடலியலாளர்களைக் கொண்டுள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகள் மற்றும் அவர்தம் பராமரிப்பாளர்கள் நலம் பெற தனிப்பட்ட மற்றும் நடைமுறை உதவிகளை அவர்கள் வழங்குகிறார்கள்.

ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய்க் கழகத்தில் அங்கத்தினராவதால் ஏற்படும் எல்லா நன்மைகளைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ள 1300 342 238 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

a shared voice
FOR DIABETES

For more information call us on

1300 DIABETES
1300 342 238

australiandiabetescouncil.com

Australian Diabetes Council

STREET ADDRESS
26 Arundel Street
Glebe NSW 2037

POSTAL ADDRESS
GPO Box 9824
Sydney NSW 2001

CUSTOMER CARE LINE
1300 DIABETES
1300 342 238

PHONE +61 2 9552 9900
FAX +61 2 9660 3633

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

© 2012 Australian Diabetes Council. May not be reproduced in whole or in part without prior permission.