

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்: விரைவான வழிகாட்டி

தவறாமல் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உங்கள் நீரிழிவு நோயை கவனித்துக் கொள்ளவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் உதவுகிறது. வழக்கமான உடல் செயல்பாட்டின் நன்மைகள் பின்வருமாறு:

- இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது
- இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது
- தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை பலப்படுத்துகிறது
- எடையை நிர்வகிக்க உதவுகிறது
- மனநிலை மற்றும் ஆற்றல் நிலைகளை மேம்படுத்துகிறது

செய்ய வேண்டிய உடல் செயல்பாடுகளின் வகைகள்

பல்வேறு வகையான உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது உங்கள் உடலுக்குச் சிறந்தது, அவற்றுள் சில:

கார்டியோ செயல்பாடு

நீங்கள் கடினமாக சுவாசிக்கவும், உங்கள் இதயம் வேகமாக துடிக்கவும் உதவும் செயல்பாடு:

- நடைபயிற்சி
- நீச்சல்
- சைக்கிள் ஓட்டுதல்

வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில் 30 நிமிடங்கள் இருதய செயல்பாடுகளைச் செய்யுங்கள்.

வலிமை செயல்பாடு

உங்கள் தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுவானதாக மாற்றும் செயல்பாடு:

- உடல் எடை உடற்பயிற்சி
- எதிர்ப்பு உடற்பயிற்சி
- எடை பயிற்சி

வாரத்திற்கு குறைந்தது 2 முறையாவது வலிமை பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்.

அன்றாட செயல்பாடு

உங்கள் நாளின் சாதாரண பகுதியாக நீங்கள் செய்யும் இயக்கம்:

- தோட்டக்கலை
- வீட்டு வேலை
- பேருந்து நிறுத்தத்திற்கு நடந்து செல்லுதல்

நீங்கள் இப்போது செய்வதை விட அதிகமாக செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். உதாரணமாக, லிப்டுக்கு பதிலாக படிக்கட்டுகளில் செல்வது.

NDSS உதவி இணைப்பு எண் 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002546-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்: விரைவான வழிகாட்டி

சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்போது பாதுகாப்பாக இருப்பது



புதிய உடற்பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுகாதார நிபுணரைச் சரிபார்க்கவும்.



சரியாகப் பொருந்தும் காலணிகளை அணியுங்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு உங்கள் பாதங்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.



உடற்பயிற்சிக்கு முன், போது மற்றும் பின் தண்ணீர் குடிக்கவும்.



உங்களுக்கு தலைச்சுற்றல் ஏற்பட்டால், மார்பு வலி இருந்தால் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் நிறுத்துங்கள்.

உங்கள் இன்சுலின் அல்லது நீரிழிவு மருந்துகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்



உடற்பயிற்சிக்காக உங்கள் இன்சுலின், மருந்துகள் அல்லது உணவில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டுமா என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.



உடற்பயிற்சிக்கு முன்னும் பின்னும் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்கவும். உங்கள் அளவை அதிகரிக்க வேண்டுமானால் சில கார்போஹைட்ரேட்டுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு 15 மிமீ / எல் க்கு மேல் இருந்தால் அல்லது நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்.



குறைந்த இரத்த சர்க்கரை (ஹைப்போ) சிகிச்சைக்கான பொருட்களை எப்போதும் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

நகரும்

- உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டிய செயல்பாடுகளின் வகைகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரைச் சரிபார்க்கவும்.
- குதித்தல், ஸ்கிப்பிங் மற்றும் டாய் சி போன்ற சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு நடவடிக்கைகளும் உங்களுக்கு நல்லது.
- நீண்ட நேரம் உட்கார வேண்டாம் - எழுந்து முடிந்தவரை அடிக்கடி நகரவும்.

மேலும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கத் தொடங்குவதற்கான குறிப்புகள்



- மெதுவாகத் தொடங்கி படிப்படியாக உருவாக்கவும்.
- சிறு சிறு செயல்பாடுகள் சேர்ந்து பலனளிக்கும் – உதாரணமாக, ஒரு நாளைக்கு 3 முறை 10 நிமிடங்கள் நடப்பது.
- உங்கள் உடற்பயிற்சியைச் செய்ய நேரம் மற்றும் நாட்களைத் திட்டமிட்டு அவற்றை உங்கள் காலெண்டரில் வைக்கவும்.
- நீங்கள் அனுபவிக்கும் அல்லது ஒரு நண்பருடன் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

NDSS மற்றும் நீங்கள்

மேலும் ஆதாரங்களுக்கான அணுகலுக்கு (உங்கள் மொழி உட்பட), இதற்குச் செல்லவும் **ndss.com.au** அல்லது அழைக்கவும் **NDSS உதவி எண் 1800 637 700**.

குறிப்பு: இந்தத் தகவல் ஒரு வழிகாட்டியாக மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது. இது தனிப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாக அமையக்கூடாது. உங்கள் உடல்நலம் குறித்து ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால் அல்லது மேலதிக கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் சுகாதார நிபுணரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002546-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.