

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

நீரிழிவு நோய் உடல்நலப் பரிசோதனைகள்: விரைவு வழிகாட்டி

நீரிழிவு நோய்க்கான உடல்நலப் பரிசோதனைகள் என்றால் என்ன?

நீரிழிவு நோய் உங்கள் இதயம், சிறுநீரகங்கள், கண்கள் மற்றும் பாதங்கள் போன்ற உடலின் பல பாகங்களைப் பாதிக்கலாம். காலப்போக்கில், இது மற்ற உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கலாம்.

நீரிழிவு நோய்க்கான உடல்நலப் பரிசோதனைகள் உங்களுக்குப் பின்வருவனவற்றிற்கு உதவுகின்றன:

- உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கவனித்து நலமாக இருங்கள்.
- உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியுங்கள், அப்போது அவற்றைச் சமாளிப்பது எளிதாக இருக்கும்.
- நீரிழிவு நோய் தொடர்பான கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளின் அபாயத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்குத் தேவைப்படும் நீரிழிவு சுகாதாரப் பரிசோதனைகள்



HbA1c

உங்கள் சராசரி இரத்த சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்கும் இரத்தப் பரிசோதனை.



இரத்தக் கொழுப்புகள்

கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் பிற இரத்தக் கொழுப்புகளின் அளவைச் சரிபார்க்கும் இரத்தப் பரிசோதனை.



சிறுநீரகங்கள்

உங்கள் சிறுநீரகங்கள் எவ்வளவு நன்றாகச் செயல்படுகின்றன என்பதைப் பார்ப்பதற்கான இரத்த மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனைகள்.



இரத்த அழுத்தம்

இரத்தத்தை உந்தித் தள்ள உங்கள் இதயம் எவ்வளவு கடினமாக உழைக்க வேண்டும் என்பதை அளவிடும் ஒரு சோதனை.



பாதங்கள்

நீரிழிவு நோய் தொடர்பான பாதப் பிரச்சனைகள் ஏதேனும் உள்ளதா என உங்கள் பாதங்களைப் பரிசோதித்தல்.



கண்கள்

நீரிழிவு நோய் தொடர்பான ஏதேனும் கண் பிரச்சனைகள் உள்ளதா என உங்கள் கண்களைப் பரிசோதித்தல்.



பற்கள் மற்றும் ஈறுகள்

உங்கள் பற்களும் ஈறுகளும் ஆரோக்கியமாக உள்ளதா எனப் பரிசோதித்தல்.



எடை மற்றும் இடுப்பு

உங்கள் எடையும் இடுப்புச் சுற்றளவும் ஆரோக்கியமான வரம்பில் உள்ளதா எனச் சரிபார்த்தல்.

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

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002465-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

நீரிழிவு நோய் உடல்நலப் பரிசோதனைகள்: விரைவு வழிகாட்டி



உங்கள் மருத்துவர் உங்களிடம் பேசும் மற்ற விஷயங்கள்



நீங்கள் பயன்படுத்தும் மருந்துகள்



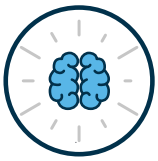
ஆரோக்கியமான உணவு



உடல் செயல்பாடு



புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துதல் (நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால்)



உணர்ச்சி ஆரோக்கியம்

நீரிழிவு நோய்க்கான உடல்நலப் பரிசோதனைகளை எவ்வாறு பெறுவது

- உங்கள் நீரிழிவு நோய் பரிசோதனையை ஏற்பாடு செய்ய உதவுமாறு உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.
- உங்கள் சந்திப்பின் போதே அவர்கள் சில சோதனைகளைச் செய்யலாம்.
- மற்ற பரிசோதனைகளுக்கு, அவர்கள் உங்களை வேறு சுகாதார நிபுணர்களிடம் பரிந்துரைப்பார்கள்.
- பெரும்பாலான சுகாதார சோதனைகள் வருடத்திற்கு ஒரு முறை செய்யப்படுகின்றன, ஆனால் உங்களுக்கு அடிக்கடி சில சோதனைகள் தேவைப்படும். உங்களுக்கு எவ்வளவு அடிக்கடி தேவை என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

உங்கள் முடிவுகளைப் பெறுதல்

- ஒவ்வொரு நீரிழிவு நோய் பரிசோதனைக்குப் பிறகும், உங்கள் முடிவுகள் ஆரோக்கியமான வரம்பில் உள்ளதா என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.
- உங்கள் முடிவுகளை மேம்படுத்த அல்லது தேவைப்பட்டால் ஏதேனும் உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க ஒரு திட்டத்தை உருவாக்க உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

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. 002465-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.