

உங்கள் நீரிழிவு நோயின் வருடாந்திரப் பராமரிப்புச் சுழற்சி

உங்கள் நீரிழிவு நோயின் வருடாந்திரப் பராமரிப்புச் சுழற்சி என்பது உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதற்கான ஒரு சரிபார்ப்புப் பட்டியலாகும். உடல்நலப் பரிசோதனையானது நீரிழிவு நோய் பாதிப்போடு கூட நன்றாக இருக்கவும், அத்துடன் பிரச்சினைகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் உதவிபுரியும். இத்தகைய சரிபார்ப்புகளைப் பூர்த்தி செய்ய உங்கள் மருத்துவரிடம் (பொது மருத்துவர்) இணைந்து செயலாற்றவும்.

எந்த சுகாதாரப் பிரச்சினைகளையும் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய, வருடாந்திரப் பராமரிப்புச் சுழற்சி உதவிபுரியும். உங்கள் சிறுநீரகங்கள், கண்கள், கால்கள், நரம்புகள் மற்றும் இதயம் உள்ளிட்ட உங்கள் உடலில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளின் அபாயத்தைக் குறைக்க வழக்கமான சோதனைகள் உதவிபுரியும்.



வருடாந்திரப் பராமரிப்புச் சுழற்சியில் 12 மாதங்களில் பின்வரும் உடல்நலப் பரிசோதனைகள் அடங்கும்:

HbA1c

என்பது ஒரு இரத்தப் பரிசோதனையாகும். இது கடந்த 10 முதல் 12 வாரங்களில் உங்களுடைய சராசரி இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைக் காட்டுகிறது. குறைந்தபட்சம் 6-12 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உங்கள் HbA1c பரிசோதனையைச் சரிபார்க்க முயற்சிக்கவும். 53mmol/mol (7%) அல்லது அதற்குக் குறைவான அளவீடு என்பது ஒரு நல்ல இலக்காகும். உங்களுக்கான சொந்த இலக்குகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளரிடம் பேசவும்.

இரத்த அழுத்தம்

ஒவ்வொருமுறை செல்லும்போதோ அல்லது ஆறு மாதத்துக்கு ஒருமுறையோ உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் அல்லது பயிற்சி செவிலியரிடம் பரிசோதனை செய்து கொள்ள முயற்சிக்கவும். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குப் பொதுவான இலக்கு 130/80 முதல் 140/90 வரை அல்லது குறைவாக. உங்களுக்கு இதயம் அல்லது சிறுநீரக நோய் இருந்தால், உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் ஒரு இலக்கு குறித்து உங்கள் மருத்துவர் உங்களுடன் பேசுவார். உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை இலக்கில் வைத்திருப்பது நீங்கள் பக்கவாதம், இதயம், சிறுநீரகம் மற்றும் கண் நோய் மற்றும் நரம்பு பாதிப்பு போன்றவைகளுக்கு ஆளாகும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவிடும்.

பாத சோதனை

உங்கள் பொது மருத்துவர், நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர், பயிற்சி செவிலியர் அல்லது பாதநல மருத்துவர் உங்கள் பாதங்களைச் சோதனை செய்யக்கூடும். உங்கள் பாதங்களில் எந்தச் சிக்கல்களும் இல்லையென்றால், 12 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அவற்றைச் சோதனை செய்துகொள்ள முயற்சிக்கவும். உங்கள் கால்களில் பிரச்சினைகள் இருந்தால், 3-6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அவற்றைச் சோதனை செய்துகொள்ள முயற்சிக்கவும்.

தினசரி பாதப் பராமரிப்பு மிகவும் முக்கியமானது. உங்கள் பாதங்களைப் பற்றி அறிந்துகொண்டு, அவற்றை ஒவ்வொரு நாளும் சரிபார்த்துக் கொள்ளவும். உங்கள் பாதங்களை உங்களால் குனிந்து பார்க்க முடியவில்லையென்றால் ஒரு கண்ணாடியைப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது உங்களுக்காக யாரையாவது அவற்றைப் பார்க்கச் சொல்லலாம்.

உங்கள் பாதங்களை எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்வது என்பது பற்றி உங்கள் பொது மருத்துவர், பாதநல மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு நோய் சுகாதார நிபுணரிடம் பேசவும். மெடிகேர் திட்டத்தின் கீழ் ஒரு மேலாண்மைத் திட்டத்துக்காகப் பாதநல மருத்துவரைப் பார்க்க நீங்கள் தகுதியுடையவரா என்று உங்கள் பொது மருத்துவரைக் கேட்கலாம்.



கண் பரிசோதனை

உங்களுக்குத் தெரியாமல் உங்கள் கண்கள் சேதமடையக்கூடும். நீரிழிவு நோய் தொடர்பான சேதங்களுக்கு உங்கள் கண்களை இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஒரு கண்பார்வைச் சோதனையாளர் அல்லது கண்பார்வை நிபுணர் (கண் மருத்துவர்) மூலம் சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

உங்கள் பார்வையில் ஏதாவது மாற்றங்கள் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது கண்பார்வை நிபுணரிடம் பேசவும். ஏனென்றால் உங்கள் கண்கள் அடிக்கடி சோதிக்கப்பட வேண்டியிருக்கலாம்.

சிறுநீரக ஆரோக்கியம்

உங்கள் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் காலப்போக்கில் அதிகமாக இருந்தால் (diabetic nephropathy) உங்கள் சிறுநீரகங்கள் சேதமடையும். உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது நாளமில்லா சுரப்பியல் நிபுணர் 12 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை சிறுநீர்ப் பரிசோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்வார். இந்த பரிசோதனை உங்கள் சிறுநீரில் உள்ள (மைக்ரோஆல்புமின் என்று அழைக்கப்படும்) சிறிய அளவு புரதத்தைச் சரிபார்க்கிறது.

உங்கள் சிறுநீரகச் செயல்பாட்டைச் சரிபார்க்க இரத்தப் பரிசோதனையும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

இரத்தக் கொழுப்புகள் (கொலஸ்டிரால் மற்றும் ட்ரைகிளிசரைடுகள்)

ஆரோக்கிய கொலஸ்டிரால் மற்றும் ட்ரைகிளிசரைடு அளவுகள் நீரிழிவு நோய் தொடர்பான பிரச்சினைகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன.

உங்கள் இரத்தக் கொழுப்புகளை உங்கள் மருத்துவர் சோதனை செய்வார். ஒரு வழிகாட்டியாக பின்வரும் அளவீடுகளைக் குறிக்கோளாகக் கொள்ளவும்:

- » மொத்தக் கொழுப்பு 4mmol/L -க்குக் குறைவாக
- » LDL (கெட்ட) கொழுப்பு 2mmol/L -க்குக் குறைவாக
- » HDL (நல்ல) கொழுப்பு 1mmol/L அல்லது அதைவிட அதிகமாக
- » ட்ரைகிளிசரைடு 2mmol/L -க்குக் குறைவாக.

எடை, இடுப்பளவு மற்றும் உடல் நிறைக் குறியீட்டெண்

நீங்கள் ஆரோக்கியம் எனக் கருதப்படாத எடையில் இருந்தால்? ஒரு சிறிய அளவு எடையை இழப்பது உங்கள் இரத்த அழுத்தம், இரத்த குளுக்கோஸ் மற்றும் கொலஸ்டிரால் அளவுகளைக் குறைக்க உதவிடும்.

நீங்கள் ஆரோக்கியம் எனக் கருதப்படும் எடையில் இருக்கிறீர்களா என்பதை உங்கள் உடல் நிறைக் குறியீட்டெண் (BMI) கூறுகிறது. 18.5 முதல் 24.9 வரையிலான உடல் நிறைக் குறியீட்டெண் ஆரோக்கியம் எனக் கருதப்படும் எடை வரம்புக்குள் உள்ளது.

உங்கள் இடுப்பளவும் உங்கள் சுகாதார அபாயங்களின் ஒரு முக்கியக் குறிகாட்டியாகும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட இடுப்பளவு ஆண்களுக்கு 94 செ.மீ.க்குக் குறைவாகவும், பெண்களுக்கு 80 செ.மீ.க்கு குறைவாகவும் இருக்க வேண்டும்.

இந்த இலக்குகள் ஐரோப்பியப் பின்னணியைக் கொண்டவர்களுக்காகும். நீங்கள் ஆசிய அல்லது பசிபிக் தீவினர் பின்னணியைக் கொண்டவராக இருந்தால், வெவ்வேறு இலக்கு வரம்புகள் பயன்படுத்தப்படலாம். உங்களுக்குத் தகுந்த உடல் நிறைக் குறியீட்டெண் இலக்கு குறித்து உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு நோய் சுகாதார நிபுணரிடம் பேசவும்.

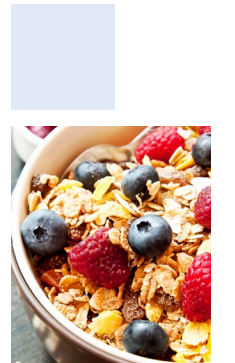
ஆரோக்கிய உணவு

ஆரோக்கிய உணவுத் திட்டம் உங்கள் எடையை நிர்வகிக்கவும், உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் மற்றும் கொலஸ்டிரால் அளவுகளை இலக்கு வரம்பில் வைத்திருக்கவும் உதவும். மெடிகேர் திட்டத்தின் கீழ் ஒரு மேலாண்மைத் திட்டத்துக்காக உணவியல் நிபுணரைப் பார்க்க நீங்கள் தகுதியுடையவரா என்று உங்கள் பொது மருத்துவரைக் கேட்கலாம்.

உடல்நீதியான செயல்பாடு

உடல்நீதியான செயல்பாடு என்பது உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் நல்லதாகும். வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில், குறைந்தது 30 நிமிடம் மிதமான உடல்நீதியான செயல்பாடுகளை (விறுவிறுப்பான நடை, நீச்சல் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்றவை) செய்ய முயற்சிக்கவும். நீங்கள் அனுபவிக்கும் மற்றும் உங்களை உந்துவிக்கும் செயல்பாடுதான் மிகச்சிறந்த செயல்பாடாகும். முடிந்தவரை செயல்பட்டு, உட்கார்ந்திருப்பதில் குறைந்த நேரத்தைச் செலவிடவும்.

உடற்பயிற்சி உடலியல் நிபுணர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தகுந்த ஒரு உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை வகுக்கமுடியும். மெடிகேர் திட்டத்தின் கீழ் ஒரு மேலாண்மைத் திட்டத்துக்காக உடற்பயிற்சி உடலியல் நிபுணரைப் பார்க்க நீங்கள் தகுதியுடையவரா என்று உங்கள் பொது மருத்துவரைக் கேட்கவும்.



மருந்தாய்வு

உங்கள் மருந்துகளை ஒவ்வொரு ஆண்டும் சரிபார்க்கவும். மருந்துச் சேர்க்கை மற்றும் மருந்தளவுகள் உங்களுக்குப் பாதுகாப்பானவை மற்றும் சரியானவை என்பதை உங்கள் பொது மருத்துவர் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

நீங்கள் மூன்று மருந்துகளுக்கு மேல் எடுத்துக்கொண்டால், வீட்டு மருந்தாய்வுக்கு (Home Medication Review) தகுதியுடையவராக இருக்கலாம். உங்கள் மருந்தாளநர் உங்கள் வீட்டில் உங்கள் மருந்துகளை மதிப்பாய்வு செய்வார். மேலும் தகவல்களுக்கு உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் கேட்கவும்.

புகைபிடித்தல்

நீங்கள் புகைபிடிப்பவராக இருந்தால், அப்பழக்கத்தை உதறிட முயற்சிக்கவும். இது உங்கள் பிரச்சினைகளைக் குறைக்கவும், உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் உதவிடும். அப்பழக்கத்தை உதறுவது கடினமாகத் தோன்றினால், உதவி தேவையெனக் கேட்கவும். உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் பேசலாம் அல்லது புகைப்பழக்கம் உதறிட உதவி இணைப்பை (Quitline) **137 848** என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம்.

நீரிழிவு நோய் மேலாண்மை

உங்கள் மருத்துவரும், நீரிழிவு நோய் சுகாதார வல்லுநர்களும் உங்கள் நீரிழிவு நோயை நீங்கள் எவ்வாறு நிர்வகிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பார்த்து, உங்கள் நீரிழிவு நோயினைக் கண்காணிக்க உதவுவார்கள்.

உணர்வுரீதியான ஆரோக்கியம்

உங்கள் உணர்வுரீதியான ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கியமானது. நீரிழிவு உங்களுக்குக் கவலை, மன உளைச்சல் அல்லது சோக உணர்வுகளை ஏற்படுத்தினால், உங்கள் நீரிழிவு நோய் சுகாதார வல்லுநரிடம் சென்று நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள்

என்பதைப் பற்றிக் கூறவும். உங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவைப் பெறுவதற்கு அவை உதவக்கூடும்.



பொது மருத்துவர்

மேலாண்மைத் திட்டம்

உங்கள் பராமரிப்புக்கு ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட, எழுதி வடிவமைக்கப்பட்ட அணுகுமுறையை வழங்குவதன் மூலம் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கப் பொது மருத்துவர் மேலாண்மைத் திட்டம் உதவிடும். நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர்கள், உணவியல் நிபுணர்கள், பாதநல மருத்துவர்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி உடலியல் நிபுணர்கள் போன்ற சுகாதார வல்லுநர்களைப் பார்க்கச் செல்லும்போது, நீங்கள் மெடிகேர் தள்ளுபடியைப் பெறுவதற்கு இத்தகைய திட்டங்கள் அனுமதிக்கின்றன. பொது மருத்துவர் மேலாண்மைத் திட்டங்களைப் பற்றிய மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள் பொது மருத்துவர், நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர் அல்லது பயிற்சி செவிலியரிடம் பேசவும்.

உங்கள் வருடாந்திரப் பராமரிப்புச் சுழற்சி சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

பரிசோதனை	எப்போது	இலக்கு
HbA1c	6-12 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை	53mmol/mol (7%) அல்லது அதற்கும் குறைவானது
இரத்த அழுத்தம்	ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை	130/80 முதல் 140/90 வரை அல்லது குறைவாக
பாத சோதனை	குறைந்த அபாயமுள்ள பாதம்: ஆண்டுக்கு ஒருமுறை அதிக அபாயமுள்ள பாதம்: 3-6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை	பாத ஆரோக்கியம் பராமரிக்கப்படுகிறது
கண் பரிசோதனை	இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை	கண் ஆரோக்கியம் பராமரிக்கப்படுகிறது
சிறுநீரக ஆரோக்கியம்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை	இலக்கு வரம்பில் மைக்ரோஆல்புமின் அளவுகள் இலக்கு வரம்பில் சிறுநீரகச் செயல்பாட்டுச் சோதனை
இரத்தக் கொழுப்புகள்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை	மொத்த கொலஸ்டிரால் 4mmol/L -க்குக் குறைவாக LDL கொழுப்பு 2mmol/L -க்குக் குறைவாக HDL 1mmol/L அல்லது அதைவிட அதிகமாக ட்ரைகிளிசரைடு 2mmol/L -க்குக் குறைவாக
எடை	ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை	உடல் நிறைக் குறியீட்டெண் (BMI) 18.5-24.9
இடுப்புச் சுற்றளவு	ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை	94 செ.மீ.க்குக் குறைவாக (ஆண்) 80 செ.மீ.க்குக் குறைவாக (பெண்)
ஆரோக்கிய உணவு ஆய்வு	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை	ஆரோக்கிய உணவுத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுதல்

பரிசோதனை	எப்போது	இலக்கு
உடல்ரீதியான செயல்பாடுகளின் ஆய்வு	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை	வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்கள் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் மிதமான உடல்ரீதியான செயல்பாடுகள், அத்துடன் அமர்ந்திருப்பதில் குறைவான நேரத்தைச் செலவிடுதல்
மருந்தாய்வு	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை	மருந்துவகைகளின் பாதுகாப்பான பயன்பாடு
புகைபிடித்தல்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை	புகைபிடிக்காதிருத்தல்
நீரிழிவு நோய் மேலாண்மை	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை	நீரிழிவு நோயின் சுய மேலாண்மையைப் பராமரித்தல்
உணர்வுபூர்வமான ஆரோக்கியம்	தேவையான பொழுது	உணர்வுரீதியான ஆரோக்கியம் மற்றும் நலவாழ்வைப் பராமரித்தல்

குறிப்பு: இதில் பட்டியலிடப்பட்ட இலக்குகள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட வயதுவந்தோர்க்குதான்; குழந்தைகள், இளவயதினர் மற்றும் கலாச்சாரக் குழுக்களுக்கு வெவ்வேறு இலக்குகள் பொருந்தும்.

தலையாய குறிப்புகள்

- உங்கள் நீரிழிவு நிர்வாகத்தை தொடர்ந்து கண்காணிக்க உங்கள் மருத்துவரைத் தவறாமல் பாருங்கள்.
- 'ஒரு அளவு' என்பது அனைவருக்கும் பொருந்தாது. உங்கள் நீரிழிவு நோய்க்கு மற்ற சுகாதார வல்லுநர்கள் எவ்வாறு உங்களுக்கு உதவ முடியும் என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.
- **NDSS உதவியெண் (Helpline) 1800 637 700** ஐ அழைத்து, உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பது பற்றி ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசவேண்டும் எனக் கூறுங்கள். மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவையா? மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450** ஐ அழையுங்கள். உங்கள் மொழியைக் குறிப்பிடுங்கள். இணைப்புக்காகக் காத்திருங்கள்மற்றும் **1800 637 700** ஐக் கேளுங்கள்.
- மொழிபெயர்க்கப்பட்ட வளங்களைப் வாசிக்க அல்லது பதிவிறக்கம் செய்ய ndss.com.au/information-in-your-language எனும் இணையத் தளத்திற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது **NDSS உதவியெண் (Helpline) 1800 637 700** ஐ அழைத்து, அதன் நகலை உங்களுக்கு அனுப்புமாறு கேளுங்கள்.

NDSS -ம், நீங்களும்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கவும், ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், நலமுடன் வாழவும் NDSS பல்வேறு ஆதரவு சேவைகள், தகவல்கள் மற்றும் மானிய விலையில் தயாரிப்புகளை வழங்குகிறது.