

இரத்த குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பு

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை தவறாமல் பரிசோதிப்பது (சுய கண்காணிப்பு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவும். உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பு பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் ஆலோசனை வழங்கி உங்கள் நீரிழிவு ஆரோக்கிய தொழில் வல்லுநர்கள் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளில் உணவு, உடற்பயிற்சி, மருந்து மற்றும் நோய் ஆகியவற்றின் விளைவுகளைப் பார்க்க வழக்கமான கண்காணிப்பு உதவும். உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர்களுடன் நீங்கள் விவாதிக்க வேண்டிய எந்தவொரு வடிவங்களையும் மாற்றங்களையும் அடையாளம் காண இது உதவும்.



ஏன் கண்காணிக்க வேண்டும்?

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைக் கண்காணிப்பது பின்வரும் வகையில் உங்களுக்கு உதவும்:

- » உங்கள் அளவுகள் இலக்கு வரம்புக்குள் இருக்கிறதா என்பதை உடனடியாக அறிந்து கொள்ள
- » உங்கள் நீரிழிவு மருந்து இலக்கு அளவுகளை அடைய உங்களுக்கு உதவுகிறதா என்பதை அளவிட
- » உடல் செயல்பாடு, உணவு, மன அழுத்தம், பயணம் மற்றும் நோய் ஆகியவை உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதை நன்கு புரிந்து கொள்ள
- » நீங்கள் எப்போது அதிக அல்லது குறைந்த இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அடையாளம் காண உதவும் வகையில் நாளின் வெவ்வேறு நேரங்களில் எந்த வடிவங்கள் என்பதைத் தேட
- » நீங்கள் இன்சலின் அல்லது பிற வகை இரத்த குளுக்கோஸ் குறைக்கும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால் குறைந்த இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை (ஹைப்போகிளைசீமியா அல்லது ஹைபோ) விரைவாக அடையாளம் கண்டு சிகிச்சையளிக்க
- » உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதில் அதிக நம்பிக்கையுடன் இருக்க
- » உங்கள் மருந்துகள் அல்லது இன்சலினைச் சரிசெய்ய, அல்லது உணவு திட்டமிடல் அல்லது உடல் செயல்பாடு குறித்த ஆலோசனையைப் பெற உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர்களின் ஆதரவை எப்போது நீங்கள் பெற வேண்டியிருக்கும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள.

உங்கள் நீரிழிவு சுகாதார வல்லுநர்கள், குறிப்பாக உங்கள் நற்சான்றிதழ் பெற்ற நீரிழிவு கல்வியாளர் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய முடியும்:

- » உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான இரத்த குளுக்கோஸ் மீட்டரைத் தேர்வுசெய்ய உதவுதல்
- » உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை எவ்வாறு சரிபார்க்கலாம் என்பது குறித்த தகவலை உங்களுக்குத் தருதல்
- » உங்கள் அளவுகளை எவ்வளவு தடவை, எந்த நேரத்தில் சரிபார்க்க வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்க உங்களுடன் பணியாற்றுவதல்
- » உங்கள் அளவீடுகளை எப்படிப் புரிந்து கொள்வது என்பதை அறிந்து கொள்ள உதவுதல்.

கண்காணிப்பு எப்படி

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை சரிபார்க்க, உங்களுக்கு இரத்த குளுக்கோஸ் மீட்டர், லான்செட்டுகளுடன் விரலில் ஊசியால் குத்தி சோதனை செய்யும் சாதனம் மற்றும் இரத்த குளுக்கோஸ் சோதனைப் பட்டைகள் தேவை. பல்வேறு வகையான இரத்த குளுக்கோஸ் மீட்டர்கள் உள்ளன. உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நற்சான்றிதழ் பெற்ற நீரிழிவு கல்வியாளர் உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு ஒன்றைத் தேர்வுசெய்ய உதவி செய்து, அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதையும் காட்ட முடியும்.

தேசிய நீரிழிவுச் சேவைகள் திட்டம் (என்.டி.எஸ்.எஸ்) (National Diabetes Services Scheme, NDSS) என்பது Diabetes Australia -இன் உதவியுடன் நிர்வகிக்கப்படும் ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கத்தின் ஒரு முன்னெடுப்பாகும். NDSS மூலம், இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் பரிசோதனைப் பட்டைகள் உட்பட உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவும் தயாரிப்புகள் மானியவிலையில் உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடும்.

தொடர்ச்சியான குளுக்கோஸ் மானிட்டரை (சி.ஜி.எம்) (continuous glucose monitor, CGM) அல்லது ஃபிளாஷ் குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பு (ஃபிளாஷ் ஜி.எம்) (flash glucose monitoring, Flash GM) கருவியைப் பயன்படுத்தி உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளையும் கண்காணிக்கலாம். CGM பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ளவும் மற்றும் மானிய விலையில் இரத்த குளுக்கோஸ் சோதனைப் பட்டைகள், CGM மற்றும் பிற தயாரிப்புகளை எப்படிப் பெறுவது என்பதைப் பற்றி அறியவும், ndss.com.au என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும் அல்லது NDSS Helpline (NDSS உதவி இணைப்பு) -ஐ **1800 637 700** என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

நீரிழிவு நோய் பாதிப்பு உள்ளது என கண்டறியப்பட்ட, medicare அட்டை வைத்துள்ள, ஆஸ்திரேலியாவில் வசிக்கும் அனைவருக்கும் NDSS -இல் பதிவு இலவசம்.

இலக்குகள்

உங்கள் நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர் உங்களுக்கு ஏற்ற இரத்த குளுக்கோஸ் வரம்பை பரிந்துரைப்பார். அவர்கள் உங்கள் வயது, நீரிழிவு நோயுடன் எவ்வளவு காலம் வாழ்ந்திருந்திருக்கிறீர்கள், நீங்கள் எடுக்கும் நீரிழிவு மருந்து மற்றும் உங்களுக்குள்ள வேறு எந்த சுகாதார நிலைமைகளையும் அவர்கள் கருத்தில் கொள்வார்கள்.



இரத்த குளுக்கோஸ் இலக்குகளுக்கான பின்வரும் வரம்புகள் ஒரு வழிகாட்டி மட்டுமேயாகும். உங்கள் தனிப்பட்ட இலக்குகளைப் பற்றி உங்கள் நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர்களுடன் பேசவும்.

இரத்த குளுக்கோஸ் இலக்குகள்

	உண்ணா நோன்பின் போது/ உணவுக்கு முன்	உணவு உண்ண ஆரம்பித்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்து
நீரிழிவு நோய் வகை 1	4-7mmol/L	5-10mmol/L
நீரிழிவு நோய் வகை 2	4-7mmol/L	5-10mmol/L

எப்போது சரிபார்க்க வேண்டும்

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை எப்போது, எத்தனை முறை சரிபார்க்க வேண்டும் அத்துடன் எந்த இலக்கு வரம்புக்கு குறிவைக்க வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்க உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர் உங்களுக்கு உதவுவர். உங்கள் வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ற ஒரு கண்காணிப்பு வழக்கத்தை உருவாக்க உதவி கேளுங்கள். இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை மக்கள் சரிபார்க்க பொதுவான நேரங்களில் பின்வருவனவும் அடங்கும்:

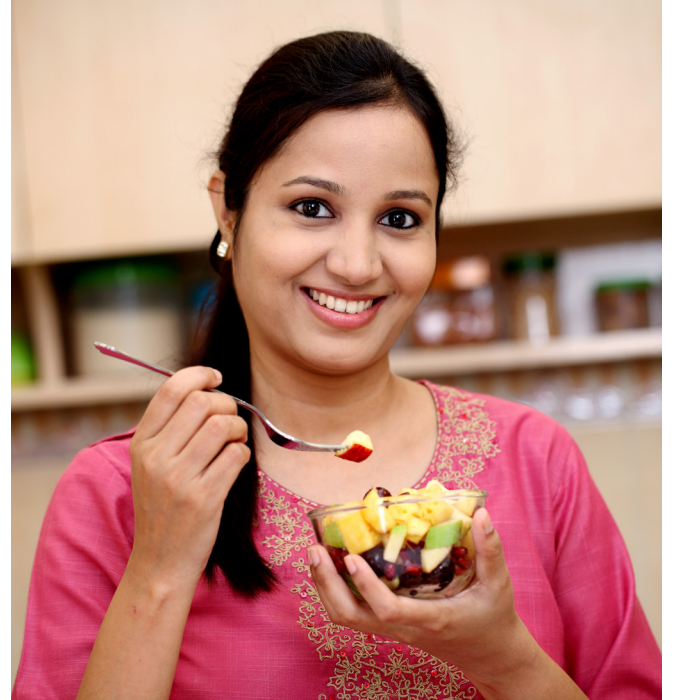
- » காலை உணவுக்கு முன் (எதுவும் உண்ணாமல்)
- » மதிய உணவு அல்லது இரவு உணவுக்கு முன்



- » உணவுக்கு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து
- » படுக்கைக்குச் செல்லுமுன்
- » வாகனம் ஓட்டுவதற்கு அல்லது உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்.

நீங்கள் பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் இருந்தால் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை அடிக்கடி சரிபார்க்க அறிவுறுத்தப்படலாம்:

- » நோயுற்றிருப்பதாக அல்லது மன அழுத்தத்துடன் இருப்பதாக உணர்தல்
- » உடல் ரீதியாக அதீத (அல்லது குறைவாக) சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்
- » வழக்கத்தை விட அதிகமான இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவை அதிகமாக அனுபவித்தல்
- » உங்கள் வழக்கமான நடைமுறையைத் தாண்டி, பயணம் செய்வது அல்லது புதிய வேலையைத் தொடங்குவது போன்ற மாற்றங்களை அனுபவித்தல்
- » உங்கள் நீரிழிவு மருந்து அல்லது இன்சலின் பயன்பாட்டை மாற்றாதல் அல்லது சரிசெய்தல்



- » உங்கள் உணவெடுக்கும் முறையை மாற்றுதல்
- » இரவில் வியர்த்துக் கொட்டுதல் அல்லது காலையில் தலைவலியால் அவதிப்படல்
- » இலக்கு வரம்பிற்கு மேல் உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் அடிக்கடி நிகழ்வதைக் கவனித்தல்
- » கருத்தரித்தல்
- » அறுவை சிகிச்சைக்கு தயார்ப்படுத்துதல் அல்லது சிகிச்சைக்குப்பின் மீளுதல்
- » புதிய மருந்து வகைகளைத் தொடங்குதல், எடுத்துக்காட்டாக ஸ்டெராய்டுகள்.

இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் மேல்நோக்கி அல்லது கீழ்நோக்கிச் செல்லக் காரணம் என்ன?

பகலில் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் கூடவோ, குறையவோ பல காரணங்கள் உள்ளன. மிகவும் பொதுவான காரணங்களில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- » உணவு (கார்போஹைட்ரேட்) உட்கொள்ளப்பட்ட நேரம், அதன் வகை மற்றும் அளவு)
- » உடற்பயிற்சி அல்லது உடல் ரீதியான செயல்பாடுகளின் அளவு
- » நீரிழிவு மருந்து
- » உணர்ச்சி ரீதியான மன அழுத்தம் / உற்சாகம்
- » ஹார்மோன் மாற்றங்கள்
- » இரத்த குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பு நுட்பங்கள்
- » நோய் மற்றும் வலி
- » மது
- » ஸ்டெராய்டுகள் போன்ற மருந்து வகைகள்.

குறைந்த இரத்த குளுக்கோஸ் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

- இன்சலின் மற்றும் சில நீரிழிவு மருந்துகள் உங்கள் ஹைப்போ (இரத்தக் குளுக்கோஸ் குறைவின் அறிகுறிகள்) அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு 4mmol/L-க்குக் கீழே மிகவும் குறைவாக இருக்கும்போது இரத்தக் குளுக்கோஸ் குறைவு ஏற்படுகிறது.
- இரத்தக் குளுக்கோஸ் குறைவின் அறிகுறிகள் சில நேரங்களில் அதிக இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளால் ஏற்படலாம். அதிலும் குறிப்பாக குழந்தைகள், வயதானவர்கள் மற்றும் நீண்ட காலத்திற்கு இலக்கு வரம்புக்கு மேல் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைக் கொண்டவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடும்.

உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் ஆபத்தானவையா?

- சில நேரங்களில், உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் அதிகமாக இருக்கலாம், அது எதற்காக என்பது உங்களுக்கு புரியாமலும் இருக்கலாம்.
- உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் டைப் 1 இருந்து, உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் அதிகமாக இருந்தாலோ, அல்லது நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலோ, உங்கள் இரத்தத்தில் அல்லது சிறுநீரில் கீட்டோன்கள் உள்ளதா என சரிபார்க்க வேண்டியது அவசியம். உங்களுக்கு கீட்டோன்கள் இருந்தால் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், மருத்துவ சிகிச்சை பெற வேண்டியது அவசியம்.
- இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் நீண்ட காலத்திற்கு இலக்கு வரம்பை விட கூடுதலாக இருந்தால் நீண்ட-கால நீரிழிவு-தொடர்பான சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் வழக்கமாக கூடுதலாக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை கேட்கவும்.

உங்களுக்கு எடுக்கப்பட்ட அளவீடுகள் சரியில்லை எனத் தோன்றினால்

- சில நேரங்களில், உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைக் கணக்கிடும்போது அளவீடுகளைப் பார்த்து நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள். அது சரியில்லையென உங்களுக்குத் தோன்றினால், நீங்கள் சரிபார்க்கக்கூடிய இரு விஷயங்கள் உள்ளன.
- » நீங்கள் சோதனை செய்வதற்கு முன்பு உங்கள் கைகளைக் கழுவி நன்கு உலர்த்தினீர்களா?
 - » பட்டைகள் காலாவதியாகி விட்டனவா?
 - » பட்டை மீட்டருக்கு ஏற்ப சரியானதாக உள்ளதா?
 - » பட்டையில் போதுமான இரத்தம் இருந்ததா?
 - » மீட்டரில் பட்டையைச் சரியாகப் பொருத்தினீர்களா?
 - » பட்டைகள் காலநிலை, வெப்பம் அல்லது ஒளி ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனவா?
 - » மீட்டர் சுத்தமாக உள்ளதா?
 - » மீட்டர் மிகவும் சூடாக அல்லது குளிராக இருக்கிறதா?
 - » மின்கலத் திறன் குறைவாக உள்ளதா?

HbA1c சோதனை என்றால் என்ன?

'HbA1c' என்ற சுருக்க வார்த்தை கிளைகோசைலேட்டட் ஹீமோகுளோபினைக் குறிக்கிறது. இது கடந்த 10-12 வாரங்களில் உங்கள் சராசரி இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைப் பிரதிபலிக்கும் இரத்த பரிசோதனையாகும்.

இந்தச் சோதனை குறைந்தபட்சம் 12 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை செய்யப்பட வேண்டுமெனப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது, இருப்பினும் இது அடிக்கடி செய்யப்பட வேண்டும் என்று உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படலாம். (மூன்று முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை). HbA1c -இன் முடிவுகள் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் நிர்வாகத்தின் ஒட்டுமொத்த நிலவரத்தை உங்களுக்கு வழங்க உதவும்.

பெரும்பாலானவர்களுக்கான இலக்கு HbA1c 53mmol/mol (7%) அல்லது அதற்கும் குறைவாக இருக்கும். உங்களுக்கான மிகச்சிறந்த HbA1c இலக்கை உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவார்.

நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும்: இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைக் கண்காணிப்பது உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவுகிறது.

சில நேரங்களில், அளவீடுகள் நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதைப் போல இல்லாமலும் இருக்கலாம். ஆனால் இந்த அளவீடுகள் உங்கள் நீரிழிவு நோயை நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாக நிர்வகிக்கிறீர்கள் என்பதற்கான சோதனை அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம்.

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை அறிந்துகொள்வது மற்றும் புரிந்துகொள்வது - உங்களுக்கும் உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களுக்கும் உங்கள் நீரிழிவு நிர்வாகத்தைச் சிறந்தவகையில் திருத்திக் கொள்ள உதவும்.

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர் உங்களுக்கு ஏற்ற இரத்த குளுக்கோஸ் இலக்கு வரம்பை பரிந்துரைப்பார்.



தலையாய குறிப்புகள்

- ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள், வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளுங்கள், இரத்த சர்க்கரை அளவைச் சோதித்துப் பாருங்கள் மற்றும் உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த மருந்து (தேவைப்பட்டால்) எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் நீரிழிவு நிர்வாகத்தை தொடர்ந்து கண்காணிக்க உங்கள் மருத்துவரைத் தவறாமல் பாருங்கள்.
- 'ஓர் அளவு' என்பது அனைவருக்கும் பொருந்தாது. நீரிழிவு நோயுடன் உங்கள் வாழ்க்கையைக் கொண்டு நடத்த, நீரிழிவு கல்வியாளர் உதவுவார்.
- 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. மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவையா? மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450** அழையுங்கள். உங்கள் மொழியைக் குறிப்பிடுங்கள். இணைப்புக்காகக் காத்திருங்கள்மற்றும் **1800 637 700** ஐக் கேளுங்கள்.

NDSS -ம், நீங்களும்

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