

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

கர்ப்பகால நீரிழிவு: விரைவான வழிகாட்டி

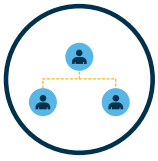
கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

- கர்ப்பகால நீரிழிவு கர்ப்ப காலத்தில் அதிக இரத்த குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) அளவை ஏற்படுத்துகிறது.
- நீங்கள் சாப்பிடும்போது, உங்கள் உடல் உணவில் இருந்து கார்போஹைட்ரேட்டுகளை குளுக்கோஸாக மாற்றுகிறது, இது உங்கள் இரத்தத்தில் நுழைகிறது.
- உங்கள் இரத்தத்திலிருந்து குளுக்கோஸை உங்கள் உயிரணுக்களுக்கு ஆற்றலுக்காக நகர்த்த உதவும் வகையில் உடலால் இன்சுலின் தயாரிக்கப்படுகிறது.
- கர்ப்ப ஹார்மோன்கள் இன்சுலின் வேலை செய்வதை நிறுத்த முடியும்.
- இதன் பொருள் குளுக்கோஸ் உங்கள் இரத்தத்தில் தங்குகிறது, இதனால் உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு மற்றும் கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது.

சிலருக்கு ஏன் கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் வருகிறது

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் யாருக்கும் வரலாம். நீங்கள் தனியாக இல்லை, அதை ஏற்படுத்த எதுவும் செய்யவில்லை.

இதன் காரணமாக உங்கள் ஆபத்து அதிகமாக இருக்கலாம்:



உங்கள் குடும்ப வரலாறு



உங்கள் வயது



உங்கள் மருத்துவ வரலாறு



உங்கள் கலாச்சார பின்னணி



உங்கள் எடை



நீங்கள் பயன்படுத்தும் மருந்துகளின் வகைகள்

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் பொதுவானது மற்றும் சிகிச்சையளிக்கக்கூடியது. சரியான கவனிப்புடன், நீங்கள் ஆரோக்கியமான கர்ப்பம் மற்றும் குழந்தையைப் பெறலாம்.

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

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002600-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

கர்ப்பகால நீரிழிவு: விரைவான வழிகாட்டி

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் மற்றும் உங்கள் குழந்தை

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் ஆபத்தை அதிகரிக்கும்:

- கர்ப்ப காலத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம்
- ஒரு பெரிய குழந்தை இருப்பது
- உங்கள் குழந்தைக்கு பிறந்த பிறகு குறைந்த இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு உள்ளது.

உங்கள் நீரிழிவு நோயை கவனித்துக்கொள்வதன் மூலம், இந்த அபாயங்களை நீங்கள் குறைக்கலாம்.

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோயைக் கவனித்தல்

உங்கள் கர்ப்பகால நீரிழிவு நோயை கவனித்துக்கொள்வதற்கான திட்டத்தை உருவாக்க உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு குழு உங்களுக்கு உதவும்.
இதில் பின்வருவன அடங்கும்:



ஆரோக்கியமான உணவு

ஆரோக்கியமான உணவுகளின் சரியான சமநிலை உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் ஊட்டமளிக்கிறது. உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை ஆரோக்கியமான வரம்பில் வைத்திருங்கள்.



சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை ஆரோக்கியமான வரம்பில் வைத்திருக்க உதவுகிறது மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் பிறப்புக்குத் தயாராக உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது.



இரத்த குளுக்கோஸ் சோதனைகள்

உணவு மற்றும் செயல்பாடு உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதையும், அவற்றை ஆரோக்கியமான வரம்பில் எவ்வாறு வைத்திருப்பது என்பதையும் பார்க்க இவை உதவுகின்றன.



இன்சுலின் மற்றும் மருத்துவம்

பல பெண்களுக்கு நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கவும், அவர்களின் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும் இன்சுலின் அல்லது மருந்து தேவைப்படுகிறது.

உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு

- கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் பொதுவாக குழந்தை பிறந்த பிறகு போய்விடும். உங்கள் குழந்தை நீரிழிவு நோயுடன் பிறக்காது.
- ஆனால் எதிர்காலத்தில் டைப் 2 நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும் ஆபத்து உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் அதிகம்.
- வழக்கமான நீரிழிவு பரிசோதனைகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும்.
- உங்களுக்கு எது பொருத்தமானது என்பது குறித்து உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.

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. 002600-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.