நீரிழிவு நோய் வகை 2: உடனடி வழிகாட்டி

நீரிழிவு நோய் வகை 2 என்றால் என்ன?

நீரிழிவு நோய் வகை 2 என்பது உங்கள் இரத்தத்தில் மிக அதிகமான குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) இருக்கும் நிலையாகும்.

நீரிழிவு நோய் வகை 2 எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

நீரிழிவு நோய் வகை 2 இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் கண்டறியப்படுகிறது. உங்களுக்கு ஏதேனும் அறிகுறிகள் அல்லது அபாயக் காரணிகள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

நீரிழிவு நோய் வகை 2 -இன் அறிகுறிகள் என்ன?

நீரிழிவு நோய் வகை 2 -இன் அறிகுறிகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- தாகமாக இருப்பது மற்றும் அதிகமாக நீர் அருந்துவது
- (சிறுநீர் கழிக்க) கழிவறைக்கு அடிக்கடிச் செல்வது
- சோர்வாக இருப்பதாகவும் ஆர்வம் குறைவாக இருப்பதாகவும் உணர்தல்
- குணமடையாத புண்கள் அல்லது வெட்டுக் காயங்கள்
- மங்கலான பார்வை
- அரிப்பு மற்றும் தோல் நோய்த் தொற்றுகள்
- கால்கள் அல்லது பாதங்களில் வலி அல்லது கூச்ச உணர்வு

சிலருக்கு எந்தவித அறிகுறிகளும் கூட இல்லாமல் இருக்கலாம்

நீரிழிவு நோய் வகை 2 -ஆல் பாதிக்கப்படக்கூடிய அபாயத்தில் இருப்பவர் யார்?

நீரிழிவு நோய் வகை 2 -இன் அபாயக் காரணிகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- குடும்ப வரலாறு
- நீரிழிவு நோய்க்கு முந்தைய நிலை
- செயலற்ற தன்மை
- வயது அதிகரித்தல்
- ஆரோக்கியமான எடைக்கு மேல் இருத்தல்
- பாலிசிஸ்டிக் கருப்பை நோய்க்குறி
- கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய்
- சில மனநலக் கோளாறு (ஆன்டிசைகோடிக்) அல்லது ஸ்டீராய்டு மருந்து வகைகள்

சில கலாச்சாரக் குழுக்கள் நீரிழிவு நோய் வகை 2 -ஆல் பாதிக்கப்படும் உயர் அபாயத்தில் உள்ளனர். இதில் பழங்குடி மற்றும் டோரஸ் நீரிணைத் தீவினர் பின்புலம் கொண்டோர், அத்துடன் தென்கிழக்கு ஆசிய, இந்திய, மத்திய கிழக்கு, வட ஆப்பிரிக்க, பசிபிக் தீவினர் மற்றும் தென் ஐரோப்பிய பின்புலம் கொண்டோர் அடங்குவர்.

இந்த ஆதாரவளத்தை ndss.com.au/tamil என்ற இணையதளத்தில் காணவும்.

Version 1 June 2021.
NDSSINF016TA

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

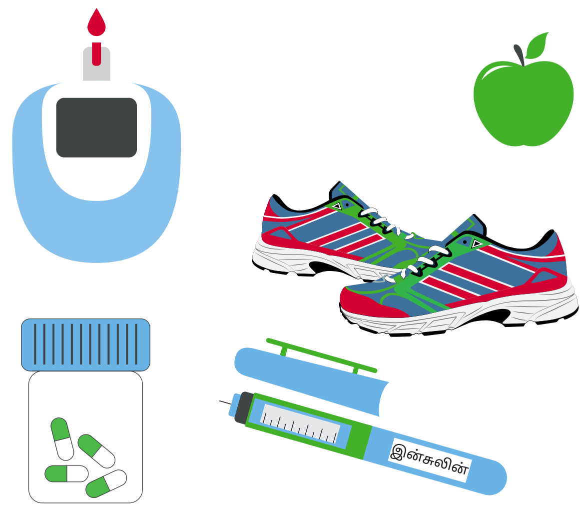
நீரிழிவு நோய் வகை 2 எவ்வாறு நிர்வகிக்கப்படுகிறது?

நீரிழிவு நோய் வகை 2 ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளுடன் நிர்வகிக்கப்படுகிறது.

காலப்போக்கில், உங்களுக்கு குளுக்கோஸ் குறைக்கும் மருந்துகள் (மாத்திரைகள் அல்லது ஊசி மூலம் செலுத்தப்படும் மருந்து வகைகள்) தேவைப்படலாம்.

நீரிழிவு நோய் முன்னேறும்போது, சிலருக்கு அவர்களின் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை இலக்கு வரம்புக்குள் வைத்திருக்க உதவும்பொருட்டு இன்சுலின் ஊசிமருந்துகள் தேவைப்படும்.

இவை நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியமானவை. மேலும் மாரடைப்பு, உங்களது கண்கள், சிறுநீரகங்கள், நரம்புகள், அல்லது கால்களில் ஏற்படும் சேதம் போன்ற நீரிழிவு நோய்ப் பிரச்சினைகளின் அபாயத்தை இவை குறைக்கின்றன.



உங்களின் நீரிழிவு நோய்க்கு யார் உதவ முடியும்?

நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பது என்பது நீங்கள், உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சுகாதார வல்லுநர்கள் அடங்கிய ஒரு கூட்டு முயற்சியாகும்.

உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சுகாதார வல்லுநர்களில் பின்வருபவர்கள் அடங்கும்:

- பொது மருத்துவர்
- தொழில்முறை செவிலியர்
- தகுதிச் சான்றளிக்கப்பட்ட நீரிழிவு நோய்க் கல்வியாளர்
- நாளமில்லாச் சுரப்பியல் நிபுணர் (நீரிழிவு நோய் சிறப்பு மருத்துவர்)
- அங்கீகாரம் பெற்ற தொழில்முறை உணவு நிபுணர்
- அங்கீகாரம் பெற்ற உடற்பயிற்சி உடற்கூறியல் நிபுணர்
- பதிவுபெற்ற பாதநல மருத்துவர்
- பல் மருத்துவர்
- கண்பார்வைச் சோதனை நிபுணர்/கண் மருத்துவர்
- மருந்தாளுநர்
- ஆலோசகர், சமூக சேவகர் அல்லது மனோதத்துவ நிபுணர்

ஆதாரவளங்கள்

நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதற்கான கூடுதல் உதவிக் குறிப்புகள் வேண்டுமென நீங்கள் விரும்பினால் **ndss.com.au/tamil** என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

NDSS மற்றும் நீங்கள்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவிடும் வகையில் NDSS மூலம் பலவிதமான சேவைகள் மற்றும் ஆதரவு கிடைக்கும். NDSS உதவி இணைப்பு மற்றும் இணையதளம் மூலம் நீரிழிவு நோய் மேலாண்மை குறித்த தகவல்கள் இதில் அடங்கும். அவ்வாறு கிடைக்கக்கூடிய தயாரிப்புகள், சேவைகள் மற்றும் கல்வித் திட்டங்கள் உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்.

இந்தத் தகவல்கள் ஒரு வழிகாட்டியாக மட்டுமே கருதப்படவேண்டும். இது தனிப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசனைக்குப் பிரதியீடாகாது. உங்கள் உடல்நலத்தைப் பற்றிய கவலைகள் ஏதும் இருந்தாலோ அல்லது கூடுதல் கேள்விகள் இருந்தாலோ, நீங்கள் உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.