

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்கள்: விரைவான வழிகாட்டி

நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பது நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பது கடினம்

- **உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள்** நீங்கள் வழக்கத்தை விட குறைவாக சாப்பிட்டாலும் கூட பெரும்பாலும் நிகழ்கிறது. இது உங்கள் உடல் உருவாக்கும் மன அழுத்த ஹார்மோன்களால் ஏற்படுகிறது.
- நீங்கள் குறைவாகச் சாப்பிடுவதாலோ, அல்லது உங்களுக்கு வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுவதாலோ சில சமயங்களில் **இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறையலாம்.**
- **ஒரு நோய்வாய்ப்பட்ட நாள் செயல் திட்டம்** நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது உங்கள் நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது என்பதை உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் உங்களுக்குச் சொல்கிறார்.
- **உங்களுக்கு மருத்துவ கவனிப்பு தேவைப்படலாம்** நீங்கள் மிகவும் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் அல்லது உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் மிக அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ இருந்தால், உங்கள் நோய்வாய்ப்பட்ட நாள் செயல் திட்டத்தைப் பயன்படுத்திய பிறகும்.

உடல்நிலை சரியில்லாத நாளுக்கான செயல் திட்டம் ஒன்றை வைத்திருங்கள்.

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இது உங்களுக்குச் சொல்கிறது, அவற்றுள்:



உடல்நிலை சரியில்லாதபோது யாரைத் தொடர்புகொள்வது



உடல்நிலை சரியில்லாதபோது யாரைத் தொடர்புகொள்வது



உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை எப்போது சரிபார்க்க வேண்டும்



உங்கள் இன்சுலின் அல்லது நீரிழிவு மருந்துகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்



உடல்நிலை சரியில்லாத நாட்களில் உங்கள் கிட்டில் என்னென்ன இருக்க வேண்டும்

உங்களிடம் நோய்வாய்ப்பட்ட நாள் செயல் திட்டம் இல்லையென்றால் உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

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

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002519-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

உடல்நலக்குறைவு நாட்கள் - ஒரு விரைவான வழிகாட்டி

உடல்நிலை சரியில்லாத நாளுக்கான செயல் திட்டம் ஒன்றை வைத்திருங்கள்

- நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் உணரத் தொடங்கும் போது
- உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு 8 மணி நேரம் அல்லது அதற்கு மேல் 15 mmol/L க்கு மேல் இருந்தால்
- வேறு எந்த நேரத்திலும் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட நாள் திட்டம் பின்வருமாறு உங்களுக்குச் சொல்கிறது

நோய்வாய்ப்பட்ட நாள் கிட்டுடன் தயாராக இருங்கள்



இரத்த குளுக்கோஸ் சோதனை சப்ளைகள்



மருந்துகள்



உதிரி இன்சுலின் மற்றும் உபகரணங்கள்



குறைந்த இரத்த குளுக்கோஸ் (ஹைபோ) பொருட்கள்



உடல்நிலை சரியில்லாத நாளுக்கான செயல் திட்டம் ஒன்றை வைத்திருங்கள்

உங்கள் நோய்வாய்ப்பட்ட நாள் செயல் திட்டம் உங்கள் கிட்டில் என்ன வைக்க வேண்டும் என்பதை உங்களுக்குக் கூறும்.

உங்கள் மருத்துவரை அல்லது 000 ஐ அழைக்கவும்:



மயக்கம் மற்றும் குழப்பமாக உணர்கிறேன்



சுவாசிப்பதில் சிரமம் உள்ளது



உங்கள் வயிற்றில் தொடர்ந்து வாந்தி அல்லது தசைப்பிடிப்பு இருந்தால்



கடுமையான நீரிழப்பின் அறிகுறிகள் உள்ளன (வறண்ட வாய், அதிகம் சிறுநீர் கழிக்கவில்லை, தலைச்சுற்றல்)



உங்கள் நோய்வாய்ப்பட்ட நாள் செயல் திட்டத்தைப் பின்பற்றினாலும், இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு மிக அதிகமாகவோ அல்லது மிகக் குறைவாகவோ இருக்க வேண்டும்



உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதால், உங்களுக்கு உதவ யாரும் இல்லை

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. 002519-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.