

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

வகை 2 நீரிழிவு நோய்: விரைவு வழிகாட்டி

டைப் 2 நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

- டைப் 2 நீரிழிவு என்பது உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) அளவை ஏற்படுத்தும் ஒரு நிலை.
- 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.
- டைப் 2 நீரிழிவு நோயில், உங்கள் உடல் போதுமான இன்சுலின் தயாரிக்காது, அல்லது அது சரியாக வேலை செய்யாது.
- இதன் பொருள் குளுக்கோஸ் உங்கள் இரத்தத்தில் தங்குகிறது, இதனால் உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு மற்றும் கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது.

வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

- தாகமாக உணர்தல், அல்லது அடிக்கடி குடிப்பது
- மங்கலான பார்வை
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க கழிப்பறைக்குச் செல்வது
- மெதுவாக குணமாகும் புண்கள் அல்லது வெட்டுக்கள்
- சோர்வாக உணர்கிறேன்
- அடிக்கடி நோய்த்தொற்றுகள் அல்லது நோய்களைப் பெறுதல்

நீரிழிவு அறிகுறிகள் உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவால் ஏற்படுகின்றன. இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள் - நீங்கள் ஏற்கனவே டைப் 2 நீரிழிவு நோயால் கண்டறியப்பட்டிருந்தாலும் கூட.

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

Version 1.0.0, 1 May 2026. 001514-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

வகை 2 நீரிழிவு நோய்: விரைவு வழிகாட்டி

உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கவனித்துக்கொள்வது நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகிறது

உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கவனித்துக்கொள்வதற்கான திட்டத்தை உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர் உங்களுடன் ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குவார். இதில் பின்வருவன அடங்கும்:



ஆரோக்கியமான உணவு
உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை ஆரோக்கியமான வரம்பில் வைத்திருங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்
ஆற்றலுக்காக குளுக்கோஸைப் பயன்படுத்துகிறது மற்றும் இன்சுலின் சிறப்பாக செயல்பட உதவுகிறது



இரத்த குளுக்கோஸ் சோதனைகள்
உணவு மற்றும் செயல்பாடு உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைக் காண்பிக்கிறது



இன்சுலின் மற்றும் மருத்துவம்
இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை ஆரோக்கியமான வரம்பில் வைத்திருக்க உதவுங்கள்



நீரிழிவு நோய்க்கான உடல்நலப் பரிசோதனைகள் என்றால் என்ன?
உங்கள் கண்கள், சிறுநீரகங்கள், இதயம், பாதங்கள் மற்றும் நரம்புகளைத் தவறாமல் பரிசோதிப்பது, ஏதேனும் பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க உதவுகிறது



உங்கள் எடையை நிர்வகித்தல்
இன்சுலின் சிறப்பாக வேலை செய்ய உதவுகிறது, இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் உங்கள் ஆற்றல் மற்றும் மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது



புகைபிடிக்காதது
புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுவது உங்கள் ஆரோக்கியத்தை உடனடியாக மேம்படுத்துகிறது மற்றும் நீரிழிவு தொடர்பான பிரச்சினைகளின் அபாயத்தை வெகுவாகக் குறைக்கிறது

உங்கள் மருத்துவரை எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- நீரிழிவு அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனித்தால்.
- உங்கள் வழக்கமான நீரிழிவு நோய் சுகாதார பரிசோதனைகள் செய்யப்பட வேண்டியிருந்தால்.
- உங்கள் நீரிழிவு நோய் அல்லது மருந்துகள் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டாலோ, மன அழுத்தத்தில் இருந்தாலோ, அல்லது கேள்விகள் இருந்தாலோ.

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. 001514-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.