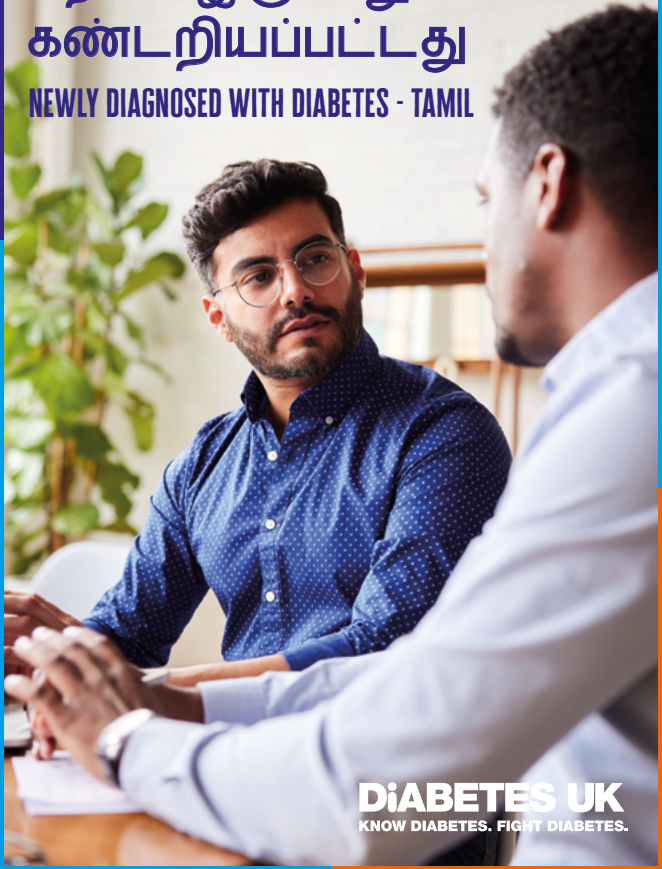
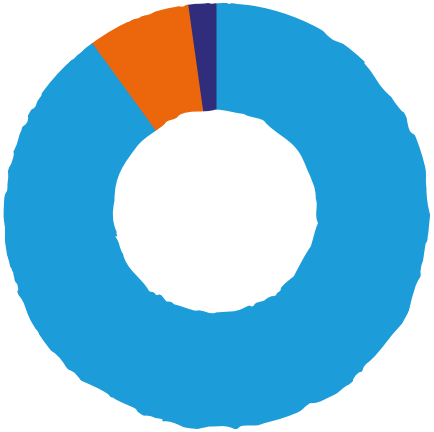
புதிதாக நீரிழிவு நோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது

NEWLY DIAGNOSED WITH DIABETES - TAMIL



DiABETES UK

KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



நீரிழிவு நோயாளிகளில் சுமார் 90% பேருக்கு வகை 2 உள்ளது.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் சுமார் 8% பேருக்குவகை 1 உள்ளது.

சுமார் 2% மக்களுக்கு அரிய வகை நீரிழிவுநோய் உள்ளது.

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக அறிந்ததும் அது அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதனுடன் வாழக் கற்றுக்கொள்வது ஒரு சவாலாக இருக்கலாம்.

நீங்கள் எல்லா வகையான வெவ்வேறு உணர்ச்சிகளையும் கடந்து செல்லக்கூடும். அது முற்றிலும் இயல்பானது. ஆனால் நாங்கள் ஒவ்வொரு படியிலும் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க இருக்கிறோம்.

உங்கள் நிலையை நிர்வகிப்பது குறித்து மேலும் நம்பிக்கையுடன் இருக்க உதவும் விரிவான தகவல், ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனையை நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்குவோம். உங்களைப் போன்ற அதே சூழ்நிலையில் உள்ள நபர்களுடனும் நாங்கள் உங்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும் நிர்வகிக்கவும் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் நாங்கள் உதவுவோம், இதனால் நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையைப் பெற முடியும்.

உண்மைகளை அறியவும்

நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

நீரிழிவு என்பது உங்கள் உடலால் இன்சுலின் உற்பத்தி செய்ய முடியாத, போதுமான இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யாத அல்லது உங்கள் இன்சுலின் சரியாக வேலை செய்யாத ஒரு நிலை. இன்சுலின் உங்கள் உடலுக்கு ஆற்றலை வழங்க உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் என்றும் அழைக்கப்படும் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்த உதவுகிறது. உங்களிடம் சரியான அளவு இன்சுலின் இல்லையென்றால், அல்லது உங்கள் இன்சுலின் அதன் வேலையைச் சரியாகச் செய்யவில்லை என்றால், உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருக்கும். இது உங்களை மிகவும் நோய்வாய்ப்படுத்தும்.

நீரிழிவு நோய் என்பது ஒரு தீவிரமான நிலையாகும். இங்கிலாந்தில் 4.9 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள் நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்கின்றனர். வகை 2 நீரிழிவு நோயுடன் வாழும் 850,000 பேர் இன்னும் கண்டறியப்படவில்லை. மேலும் 13.6 மில்லியன் மக்கள், வகை 2 நீரிழிவு நோய் தாக்கப்படும் அபாயத்தில் உள்ளனர்.

உங்களிடம் என்ன வகை இருக்கிறது?

உங்களுக்கு எந்த வகையான நீரிழிவு நோய் உள்ளதென உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார்கள். வகை 1 மற்றும் வகை 2 என்று அழைக்கப்படும் இரண்டு முக்கிய வகைகள் உள்ளன. கர்ப்பகால நீரிழிவு (கர்ப்ப காலத்தில் உருவாகக்கூடிய நீரிழிவு நோய்) உள்ளது. மற்ற, அரிதான வகைகளும் உள்ளன.

வகை 1

வகை 1 பொதுவாகக் குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களில் கண்டறியப்படுகிறது, ஆனால் இது இளமைப் பருவத்தில் பின்னர் கண்டறியப்படலாம். இது திடீரென்று தொடங்கி விரைவாக மோசமடைகிறது. வகை 1 நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு இயற்கையாக இன்சுலின் சுரக்காது. இது எதனால் ஏற்படுகிறது என்று யாருக்கும் தெரியாது, ஆனால் இது உங்கள் எடையுடன் தொடர்புடையது அல்ல, இது தற்போது தடுக்க முடியாது.

வகை 2

பெரும்பாலான நீரிழிவு நோயாளிகள் வகை 2 ஐக் கொண்டுள்ளனர். இந்த வகை பொதுவாகப் பிற்பகுதியில் தொடங்குகிறது, இருப்பினும் இது எப்போதாவது குழந்தைகளில் கண்டறியப்படுகிறது. வகை 2 நீரிழிவு வகை 1 நீரிழிவு நோயைவிட மெதுவாக உருவாகிறது. உங்கள் குடும்ப வரலாறு, வயது அல்லது இன பின்னணி உங்களை அதிக ஆபத்தில் ஆழ்த்துவதால் உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் வரக்கூடும். நீங்கள் அதிக எடையுடன் வாழ்ந்தால், நீங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோயைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இருப்பினும், சிலர் எடையைக் குறைப்பதன் மூலம் தங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோயைக் குறைக்க முடியும் என்பதற்கு வலுவான சான்றுகள் உள்ளன.

மற்ற வகைகள்

சுமார் 2% மக்களுக்கு அரிய வகை நீரிழிவு நோய் உள்ளது. இதில் பல்வேறு வகையான மோனோஜெனிக் நீரிழிவு நோய் அடங்கும், இது ஒரு மரபணு மாற்றத்தால் ஏற்படும் நீரிழிவு நோய், சிஸ்டிக் ∴பைப்ரோஸிஸ் நீரிழிவு மற்றும் அரிதான நோய்க்குறிகளால் ஏற்படும் நீரிழிவு நோய்.

உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

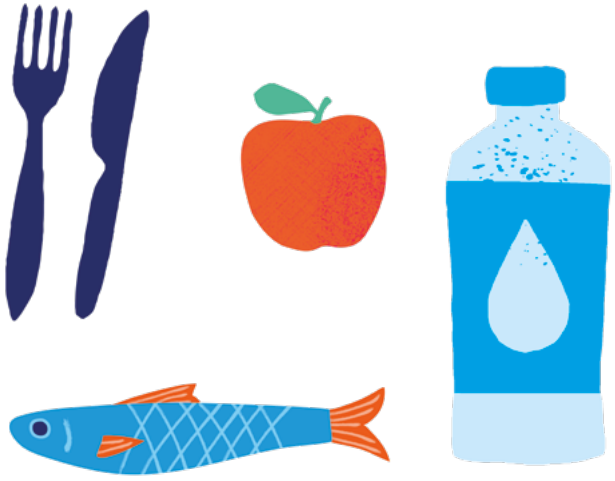
நீரிழிவு நோயைக் கண்டறிவது என்பது மருந்துகளை உட்கொள்வது, நீங்கள் சாப்பிடுவதை மாற்ற வேண்டும் மற்றும் அதிக உடல் செயல்பாடுகளைச் செய்வது ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.

இவையனைத்தும் பயமாக இருக்கும். ஆனால் பலர் இந்த மாற்றங்களுடன் பழகித் தங்கள் வாழ்க்கையில் சமநிலையைக் கண்டுபிடிப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவது உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தவும், நீங்கள் நன்றாக உணரவும் உதவும். இதன் பொருள் நீங்கள் புகைபிடித்தால் நன்றாகச் சாப்பிடுவது, சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மற்றும் புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது.

நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள்

நீரிழிவு நோய் இருக்கும்போது ஆரோக்கியமான உணவைக் கொண்டிருப்பது முக்கியம், ஆனால் நீங்கள் இன்னும் பரந்த அளவிலான உணவுகளை அனுபவிக்க முடியும். ஒரு உணவியல் நிபுணரைப் பார்ப்பதன் மூலம் உங்களுக்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான உணவுத் தேர்வுகள்குறித்து நிபுணர் ஆலோசனையைப் பெறலாம். உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் உங்களைப் பரிந்துரைக்குமாறு கேளுங்கள்.

ஆலோசனைகள், எளிய செய்முறை யோசனைகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை **diabetes.org.uk/enjoyfood** பக்கத்தில் பெறலாம்.



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

உடல் ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது அனைவருக்கும் நல்லது, ஆனால் குறிப்பாக நீரிழிவு நோய் கொண்டோருக்கு இது மிகவும் அவசியம். சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உங்கள் உடலுக்கு இன்சுலின் சிறப்பாகப் பயன்படுத்த உதவும் மற்றும் பக்கவாதம் அல்லது மாரடைப்பு போன்ற நீரிழிவு சிக்கல்களை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்கும். பெரும்பாலான பெரியவர்கள் வாரத்திற்கு ஐந்து முறை குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படுவதற்கான வழிகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பயிற்சி செவிலியரிடம் கேளுங்கள்.

நகர்வதற்கான வழிகளை நீங்கள் தேடுகிறீர்கள் என்றால், உடற்பயிற்சி வீடியோக்கள், ஒவ்வொரு திறனுக்கான உதவிக்குறிப்புகள் மற்றும் யோசனைகள் உள்ளிட்ட நிறைய இலவச ஆதாரங்கள் எங்களிடம் உள்ளன.

மேலும் தகவலுக்கு **diabetes.org.uk/new-move-more** ஐப் பார்வையிடவும்.

அல்லது எங்கள் பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகர்களில் ஒருவருடன் பேச **0345 123 2399** என்ற எண்ணில் எங்கள் ஹெல்ப்லைனை அழைக்கவும்.

புகைபிடிப்பதை கைவிடுங்கள்

புகைபிடித்தல் அனைவருக்கும் மோசமானது. ஆனால் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கும்போது நீங்கள் புகைபிடித்தால், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் உங்கள் கால்களில் உள்ள பிரச்சினைகள் உள்ளிட்ட நீரிழிவு சிக்கல்களின் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கலாம். புகைபிடிப்பதால் மற்ற பிற கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

கைவிடுவது கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் அதைத் தனியாகச் செய்ய வேண்டியதில்லை. உண்மையில், நீங்கள் எவ்வாறு வெளியேறத் தேர்வுசெய்தாலும், உங்களுக்கு ஆதரவு இருக்கும்போது வெளியேறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

ஆதரவை எங்கே பெறுவது

- NHS ஸ்மோக்ஃப்ரீ ஹெல்ப்லைனை 0300 123 104 இல் அழைக்கவும்.
- வெளியேறுவது பற்றி உங்கள் ஜிபி அல்லது பயிற்சி செவிலியரிடம் பேசுங்கள்.
- நிகோடின் மாற்று சிகிச்சைகள் மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் உட்பட, வெளியேற உதவும் சிகிச்சைகள்பற்றிய கூடுதல் ஆலோசனைகளுக்கு **www.nhs.uk/better-health/quit-smoking** ஐப் பார்வையிடவும்.
- இலவச NHS புகைபிடித்தல் பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கவும்.

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகித்தல்

நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் உங்களுக்கு எடுத்துரைப்பார்கள். உங்கள் நீரிழிவு வகையைப் பொறுத்து, நீங்கள் மாத்திரைகளை எடுக்க வேண்டியிருக்கும் அல்லது இன்சுலின் ஊசி போட வேண்டியிருக்கும், அல்லது இரண்டும் இருக்கலாம். நீங்கள் இன்சுலின் பேனா அல்லது பம்பைப் பயன்படுத்தலாம். ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுவதும், உடல் ரீதியாகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதும் முக்கியம்.

ஒவ்வொருவரும் வேறுபட்டவர்கள் என்பதால் எது சரியானது என்பதை அறிய சில காலம் ஆகக்கூடும். காலப்போக்கில் உங்கள் சிகிச்சை முறையும் மாறக்கூடும். உங்களுக்கு ஏற்றச் சிகிச்சையைக் கண்டறிய உங்கள் மருத்துவர் மற்றும் செவிலியர் உங்களோடு தொடர்ந்து பணியாற்றுவார்கள்.

நீங்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை சரியாக அறிந்து அதை முறையாகப் பின்பற்றுவதை உறுதி செய்யுங்கள். அனைத்தையும் மீண்டும் ஆலோசிக்க மற்றும் உங்களுக்குத் தேவையான எல்லா தகவல்களும் உங்களிடம் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும் மற்றொரு சந்திப்பை மேற்கொள்ள நீங்கள் விரும்பலாம்.

நாங்கள் உதவ இங்கே இருக்கிறோம்

தகவல் மற்றும் ஆதரவு

உங்கள் நீரிழிவு நோயைத் திறம்பட நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவத் தேவையான தகவல்களும் ஆதரவும் எங்களிடம் உள்ளது. பல்வேறு வழிகளில் எங்களால் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

எங்கள் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்

எங்கள் வலைத்தளத்தில் நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வது, கவனிப்பு மற்றும் சிகிச்சையிலிருந்து சாப்பிடுவது மற்றும் நன்றாக வாழ்வது மற்றும் உங்கள் நிலையைப் புரிந்துகொள்வது வரை தகவல் மற்றும் நடைமுறை உதவிக்குறிப்புகள் உள்ளன. உங்கள் உள்ளூர் பகுதியில் கிடைக்கும் ஆதரவு பற்றியும் நீங்கள் அறியலாம்.

செல்க **diabetes.org.uk**.

எங்கள் ஹெல்ப்லைனுடன் பேசுங்கள்

எங்களின் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகர்கள், உணவு, சுறுசுறுப்பு, வேலை, வாகனம் ஓட்டுதல் மற்றும் பயணம் உட்பட நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வதற்கான பல அம்சங்களைப் பற்றிய தகவல்களையும் நடைமுறை ஆலோசனைகளையும் உங்களுக்கு வழங்க முடியும்.

உங்கள் கேள்விகள் மற்றும் சந்தேகங்கள் சார்ந்து உதவி பெற அல்லது நீரிழிவு நோயைப் பற்றி நன்கு அறிந்தோருடன் பேச விரும்பினால் அல்லது அரட்டையில் பங்கேற்க விரும்பினால் உங்களுக்கு உதவ நாங்கள் காத்திருக்கிறோம்.

எங்கள் ஹெல்ப்லைனை **0345 123 2399**என்ற எண்ணில், திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணிவரை அழைத்துப் பேசுங்கள், அல்லது **helpline@diabetes.org.uk**-க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்.

நீரிழிவு நோய்குறித்த கையேடுகள்

shop.diabetes.org.uk இல் உள்ள எங்கள் ஆன்லைன் கடையிலிருந்து எங்கள் நடைமுறை வழிகாட்டிகளை நீங்கள் இலவசமாக ஆர்டர் செய்யலாம் அல்லது பதிவிறக்கம் செய்யலாம்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் ஆதரவு

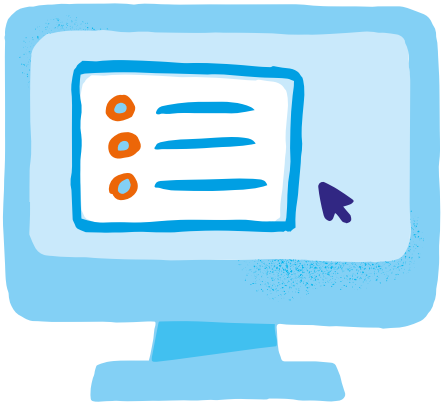
நீரிழிவு யூகே ஆதரவு மன்றத்தில் சேருவதன் மூலம் நீரிழிவு நோயுடன் வாழும் ஆயிரக்கணக்கான மக்களிடமிருந்து ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவைப் பெறலாம். எங்கள் ஆன்லைன் சமூகம், நீரிழிவு நோயுடனும் வாழும் மக்களை ஒன்றிணைத்து அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், கேள்விகளைக் கேட்கவும், தகவல்களைப் பெறவும் உதவுகிறது

forum.diabetes.org.uk-க்கு வருகை தாருங்கள்.

இலவச ஆன்லைன் கற்றலுக்கு பதிவு செய்க

எங்கள் கற்றல் மண்டலம் என்பது உங்கள் சொந்த நேரத்தில் ஆன்லைனில் வகை 1 அல்லது வகை 2 நீரிழிவு பற்றி அறிய ஒரு இலவச வழியாகும். உங்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட தகவல் மற்றும் ஆலோசனையையும், வீடியோக்கள், வினாடி வினாக்கள் மற்றும் ஊடாடும் கருவிகளையும் பெறுங்கள்.

diabetes.org.uk/learningzone இல் நீங்கள் அதைக் காணலாம்.



நீரிழிவு யூகே உடன் சேருங்கள்

உறுப்பினராக மாறினால், எங்கள் பத்திரிகை மற்றும் நீரிழிவு சிகிச்சை, பராமரிப்பு மற்றும் ஆராய்ச்சி ஆகியவற்றில் சமீபத்திய முன்னேற்றங்கள்குறித்த புதுப்பிப்புகள் உட்பட நீங்கள் நிறைய நன்மைகளைப் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் **diabetes.org.uk/join** செல்வதன் மூலமோ அல்லது **0345 123 2399** ஐ அழைப்பதன் மூலமோ சேரலாம்.

ஃபேஸ்புக், ட்விட்டர், யூடியூப், இன்ஸ்டாகிராம் மற்றும் டிக்டோக்கில் நீரிழிவு நோய் யூகே ஐத் தேடுங்கள்

இங்கிலாந்து மற்றும் வேல்ஸில் (எண். 215199) மற்றும் ஸ்காட்லாந்தில் (எண். SC039136) பதிவுசெய்யப்பட்ட ஒரு தொண்டு நிறுவனம், நீரிழிவு யூகே எனச் செயல்படும் பிரிட்டிஷ் நீரிழிவு சங்கம். இங்கிலாந்து மற்றும் வேலஸில பதிவுசெய்யப்பட்ட உத்தரவாதத்தால் வரையறுக்கப்பட்ட நிறுவனம். 00339181 மற்றும் வெல்ஸ் ல்எவெரன்ஸ் ஹவுஸில் பதிவுசெய்யப்பட்ட அலுவலகம், 126 பேக் சர்ச் லேன், லண்டன் இ1 1எப்ஹச் © நீரிழிவு UK 2022.

மே 2022 இல் வெளியிடப்பட்டது. தயாரிப்புக் குறியீடு: 10125இஜன்டி