

வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கான ஆபத்துக் காரணிகள் உங்களுக்குத் தெரியுமா?

| | |
|---------------------|--|
| வயது | வயதுக்கு ஏற்ப உங்கள் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது. நீங்கள் வெள்ளை மற்றும் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால் அல்லது 25 வயதுக்கு மேல் ஆப்பிரிக்க கரீபியன், கறுப்பின ஆப்பிரிக்கன், சீன அல்லது தெற்காசியப் பின்னணியைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால் உங்களுக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது. |
| குடும்ப வரலாறு | உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய்யுள்ள பெற்றோர், சகோதரர், சகோதரி அல்லது குழந்தை இருந்தால் வகை 2 நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் இரண்டு முதல் ஆறு மடங்கு அதிகம். |
| இனம் | நீங்கள் ஆப்பிரிக்க கரீபியன், கறுப்பு ஆப்பிரிக்க அல்லது தெற்காசியப் பின்னணியைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால், உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு வருவதற்கான வாய்ப்பு இரண்டு முதல் நான்கு மடங்கு அதிகம். |
| உயர் இரத்த அழுத்தம் | உங்களுக்கு எப்போதாவது உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் உங்களுக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது. |
| அதிக எடை | நீங்கள் உடல் பருமன் அல்லது அதிக எடையுடன் வாழ்ந்தால் அல்லது உங்களுக்கு அதிக இடம்பு அளவீடு இருந்தால், நீங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படுவீர்கள். |

பின்வருவனவற்றில் உங்களுக்கும் அதிக ஆபத்து உள்ளது:

- உங்களுக்கு எப்போதாவது மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்பட்டது
- உங்களுக்கு ஸ்கிசோபிரீனியா, இருமுனைக் கோளாறு அல்லது மனச்சோர்வு இருந்தால், அல்லது ஆன்டிசைகோடிக் மருந்துகளுடன் நீங்கள் சிகிச்சை பெறுகிறீர்கள் என்றால்
- உங்களுக்கு பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகள், கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் அல்லது 10 பவுண்டுகளுக்கு மேல் எடையுள்ள குழந்தை உள்ளது.

டைப் 2

உங்கள் ஆபத்தைக் கண்டறியவும்

வகை 2 நீரிழிவு நோயைப் பெறுவதற்கான உங்கள் ஆபத்தை நீங்கள் அறிவது மிகவும் முக்கியம், ஏனெனில் நீங்கள் அதைப் பற்றி ஏதாவது செய்ய முடியும்.

நீங்கள் ஆன்லைனில் கண்டுபிடிக்க முடியும். உங்கள் வயது, இனம் மற்றும் குடும்ப பின்னணி பற்றிய சில கேள்விகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிக்க வேண்டும் மற்றும் சில அளவீடுகளை எடுக்க வேண்டும். உங்களுக்கு டேப் அளவீடு மற்றும் ஸ்கேல்ஸ்களின் தொகுப்பு தேவைப்படும்.

நீங்கள் மிதமான அல்லது அதிக ஆபத்தில் இருப்பதை நீங்கள் கண்டறிந்தால், உங்கள் ஜிபி அறுவை சிகிச்சையுடன் சந்திப்பு செய்ய மறக்காதீர்கள். உங்கள் அடுத்த படிகளைத் திட்டமிட அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

எங்கள் இணையதளத்தில் உங்கள் ஆபத்தை நீங்கள் மூன்று நிமிடங்களில் கண்டுபிடிக்கலாம். உங்கள் நண்பர்களும் குடும்பத்தினரிடம் சொல்ல நினைவில் கொள்ளுங்கள், இதனால் அவர்கள் தங்கள் ஆபத்தையும் கண்டறிய முடியும்.

diabetes.org.uk/knowyourrisk

ஆதரவைப் பெறுங்கள்

நம் அனைவருக்கும் ஒரு உதவி கரம் தேவை மற்றும் நல்ல செய்தி என்னவென்றால், அங்கு ஆதரவு உள்ளது.

நீங்கள் மிதமான அல்லது அதிக ஆபத்தில் இருந்தால், உங்கள் பகுதியில் உள்ள ஆதரவு மற்றும் சேவைகளைப் பற்றி உங்கள் சுகாதாரக் குழுவிடம் கேளுங்கள்.

இவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

- ஒரு எடை இழப்புத் திட்டம் அல்லது குழு
- ஒரு பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணர்
- ஒரு உடற்பயிற்சி நிபுணர் அல்லது குழு
- ஒரு வகை 2 நீரிழிவு தடுப்பு திட்டம்.

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.