

**DiABETES UK**

KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



டைப் 2 நீரிழிவு

நோயின் அபாயத்தைப்  
புரிந்துகொள்வது

UNDERSTANDING YOUR RISK OF TYPE 2 DIABETES - TAMIL

# உள்ளடக்கங்கள்

நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?	3
வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் என்ன?	5
நீரிழிவு நோயின் சிக்கல்கள்	5
<b>வகை 2 நீரிழிவு நோயின் ஆபத்தில்</b>	
<b>இருப்பதன் அர்த்தம் என்ன?</b>	6
உங்கள் ஆபத்தைப் பற்றி	
இரத்த பரிசோதனைஎன்ன சொல்ல முடியும்	6
எனது ஆபத்தை அதிகரிப்பது எது?	7
உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் என்ன கேட்க வேண்டும்	8
<b>உங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோயின்</b>	
<b>அபாயத்தைக்குறைக்கவும்</b>	10
உங்கள் எடையை நிர்வகித்தல்	11
நன்றாக சாப்பிடுதல்	12
மேலும் நகர்த்தவும்	17
ஆதரவைப் பெறுங்கள்	19
<b>எனது எடை இழப்பை திட்டமிடுபவர்</b>	20
உடல் எடையைக் குறைப்பதிலிருந்து நான் எவ்வாறு பயனடைய முடியும்?	20
உங்கள் எதிர்கால இலக்கு	21
எனது செயல் திட்டம்	23
என் தடம்பார்த்துச் செல்பவர்	24

# நீரிழிவு என்றால் என்ன?

## நீரிழிவு நோய் ஒரு தீவிரமான உடல் நிலையாகும்.

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், உங்கள் உடல் இன்சலினை உற்பத்தி செய்யாது, போதுமான இன்சலின் உற்பத்தி செய்யாது அல்லது உற்பத்தி செய்யப்படும் இன்சலின் நன்றாக வேலை செய்யாது, இது இன்சலின் எதிர்ப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இன்சலின் குளுக்கோஸ் என்றும் அழைக்கப்படும் சர்க்கரையை நம் இரத்தத்திலிருந்து நம் உயிரணுக்களுக்கு நகர்த்துகிறது. அங்கு அது ஆற்றலுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ரொட்டி, தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் மற்றும் சில பால் பொருட்கள் போன்ற கார்போஹைட்ரேட் கொண்ட உணவுகளை நம் உடல் உடைக்கும்போது குளுக்கோஸைப் பெறுகிறோம். இந்தக் குளுக்கோஸ் இரத்த ஓட்டத்தில் நுழைகிறது மற்றும் இன்சலின் அதை ஆற்றலுக்காகப் பயன்படுத்த அனுமதிக்கிறது.

இன்சலின் அதன் வேலையைச் செய்யாமல், இறுதியில் நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் இரத்தத்தில் அதிக அளவு குளுக்கோஸை கொண்டுள்ளனர். சரியான சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், அது அவர்களின் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் பாதிக்கும் மற்றும் பார்வை இழப்பு, நரம்புப் பாதிப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் மாரடைப்பு போன்ற கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.



## நீரிழிவு நோயில் இரண்டு முக்கிய வகைகள் உள்ளன

### டைப் 2

வகை 1 நீரிழிவு ஒரு தன்னுடல் தாக்க நிலை. உங்கள் வயிற்றுக்கு அருகில் உள்ள ஒரு சிறிய உறுப்பான கணையத்தில் உள்ள செல்களை உடல் தாக்கி அழிக்கிறது. இது இன்சலினை உருவாக்குகிறது. வகை 1 நீரிழிவு நோயைத் தடுப்பது தற்போது சாத்தியமில்லை.

### டைப் 2

வகை 2 நீரிழிவு நோயில், உடல் போதுமான இன்சலினை உற்பத்தி செய்யாது. அல்லது அது உருவாக்கும் இன்சலின் சரியாக வேலை செய்யாது. சிலருக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோயைத் தடுப்பது அல்லது தாமதப்படுத்துவது சாத்தியமாகும்.

அவை இரண்டும் தீவிரமானவை மற்றும் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டு சரியாக நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும். இங்கிலாந்தில் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களில்:

- சுமார் 8% பேருக்கு வகை 1 நீரிழிவு நோய் உள்ளது
- சுமார் 90% பேருக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் உள்ளது
- சுமார் 2% பேருக்குப் பிற, அரிதான வகை நீரிழிவு நோய் உள்ளது.

கர்ப்ப காலத்தில் நீங்கள் நீரிழிவு நோயை உருவாக்கலாம், இது கர்ப்பகால நீரிழிவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது எதிர்காலத்தில் உங்கள் வகை 2 நீரிழிவு அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.



நீரிழிவு மற்றும் பல்வேறு வகைகள்பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, [diabetes.org.uk/guide-to-diabetes](http://diabetes.org.uk/guide-to-diabetes).

## வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

நீங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படுகிறீர்கள் என்றால், அறிகுறிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம்.

இந்த அறிகுறிகள் பொதுவாகக் காலப்போக்கில் படிப்படியாகத் தோன்றும், அல்லது நீங்கள் எந்த அறிகுறிகளையும் கவனிக்காமல் இருக்கலாம். கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் பின்வருமாறு:

- அடிக்கடி கழிப்பறைக்குச் செல்வது, குறிப்பாக இரவில்
- மிகவும் தாகமாக உணர்தல்
- வழக்கத்தை விடச் சோர்வாக இருத்தல்
- முயற்சி செய்யாமல் உடல் எடையைக் குறைத்தல்
- மங்கலான பார்வை
- பிறப்புறுப்பு அரிப்பு அல்லது வாப்ப் புண் போன்ற தொடர்ச்சியான நோய்த்தொற்றுகள்
- வெட்டுக்கள் மற்றும் மேய்ச்சல் குணமடைய அதிக நேரம் எடுக்கும்.

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் இருந்தால், அவற்றைப் புறக்கணிக்காதீர்கள்.

கூடிய விரைவில் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் சென்று நீரிழிவு நோய் உள்ளதா என்று பரிசோதிக்கச் சொல்லுங்கள்.

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், நீங்களும் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரும் அதை எவ்வாறு சரியாக நடத்துவது மற்றும் நிர்வகிப்பது என்பதற்கான திட்டத்தை உருவாக்கலாம்.

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரை நீங்கள் எவ்வளவு விரைவாகச் சந்திக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு விரைவாக நீங்கள் கடுமையான சிக்கல்கள் பெறுவதைத் தடுக்க சரியான கவனிப்பையும் சிகிச்சையையும் பெறலாம்.

## நீரிழிவு நோயின் சிக்கல்கள்

நீரிழிவு உங்கள் உடலின் பல்வேறு பகுதிகளைப் பாதிக்கும் கடுமையான சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும். சிக்கல்கள் பின்வருமாறு:

- டிமென்ஷியா அதிக ஆபத்தை உருவாகும்
- தடுக்கக்கூடிய பார்வை இழப்பு
- சிறுநீரக நோய் மற்றும் சிறுநீரக செயலிழப்பு
- சிகிச்சையளிக்கப்படாத, கடுமையாக அதிக அல்லது குறைந்த குளுக்கோஸ் அளவுகள், இது கோமா அல்லது மரணத்தைக் கூட ஏற்படுத்தும்
- மனஅழுத்தம்
- இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம்
- கர்ப்ப காலத்தில் சிக்கல்கள்
- பாலியல் செயலிழப்பு
- நரம்பு வலி மற்றும் நரம்புச் சேதம்.

நீரிழிவு நோயின் சிக்கல்கள் அகால மரணத்திற்கு வழிவகுக்கும். சிகிச்சை அளிக்காமல் விட்டுவிட்டால், அவை துண்டிக்கப்படுவதற்கும் வழிவகுக்கும். ஆனால் இப்போது நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம், வகை 2 நீரிழிவு மற்றும் இந்த அழிவுகரமான சிக்கல்களைப் பெறுவதற்கான உங்கள் ஆபத்தை நீங்கள் குறைக்கலாம்.

# வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயம் என்ன?

**உங்களுக்கோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினருக்கோ நீங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தில் இருப்பதாகக் கூறப்பட்டிருந்தால், அது அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியிருக்கலாம்.**

மக்கள் ஆபத்தில் இருப்பதற்கான காரணங்கள் வேறுபட்டிருக்கலாம் மற்றும் சிலர் மற்றவர்களைவிட அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். ஆனால் சிலருக்கு, ஆரோக்கியமான உணவு, அதிக நகர்வு மற்றும் உடல் எடையைக் குறைப்பது உள்ளிட்ட உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றுவது உங்கள் ஆபத்தை 50% குறைக்க உதவும் என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது.

அடுத்த சில பக்கங்கள் நீங்கள் ஏன் ஆபத்தில் இருக்கலாம் என்பதையும், இது உங்களுக்கு என்ன அர்த்தம் என்பதையும் விளக்கும்.

## உங்கள் ஆபத்துப் பற்றி இரத்த பரிசோதனையில் என்ன சொல்ல முடியும்

நீங்கள் சமீபத்தில் உங்கள் ஜிபி அல்லது செவிலியரைப் பார்த்திருந்தால், உங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோய் அபாயத்தைப் பற்றி அவர்கள் கவலைப்பட்டால், நீங்கள் இரத்த பரிசோதனை செய்திருக்கலாம்.

பல்வேறு வகையான இரத்த பரிசோதனைகள் உள்ளன. இவை அனைத்தும் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸின் அளவை சரிபார்க்கின்றன மற்றும் சில நேரங்களில் இரத்த சர்க்கரை அல்லது இரத்த குளுக்கோஸ்

சோதனை என்று அழைக்கப்படுகின்றன. உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை முடிவுகள் உங்களுக்குச் தெரிவிக்கும், ஆனால் டைப் 2 நீரிழிவு நோயைக் கண்டறியும் அளவுக்கு இரத்த குளுக்கோஸ் இயல்பைவிட அதிகமாக இருந்தால்.

## இரத்த சர்க்கரை அளவு சாதாரண அளவைவிட அதிகம்

சிலருக்கு, இரத்த சர்க்கரை அளவு இயல்பைவிட அதிகமாக இருக்கலாம், ஆனால் வகை 2 நீரிழிவு நோயைக் கண்டறியும் அளவுக்கு அதிகமாக இருக்காது. இது நடந்தால் என்றால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் உங்களுக்குச் சொல்வார்.

உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கொண்டிருப்பது உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான ஆபத்து அதிகம் என்பதாகும். இதை அறிவது முக்கியம். இதன் பொருள் நீங்கள் இப்போது நடவடிக்கை எடுக்கலாம் மற்றும் உங்கள் ஆபத்தை முடிந்தவரை குறைவாக வைத்திருக்க ஆதரவு மற்றும் உதவிக்குறிப்புகளைப் பெறலாம்.

சாதாரண இரத்த சர்க்கரை அளவைவிட அதிகமாக விவரிக்க நிறைய வழிகள் உள்ளன.

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் பலவீனமான குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாடு அல்லது நீரிழிவு அல்லாத ஹைப்பர் கிளைசீமியா பற்றிப் பேசலாம். ப்ரீடியாபயாட்டீஸ் அல்லது பார்டர்லைன் நீரிழிவு என்ற வார்த்தைகளையும் நீங்கள் கேட்கலாம்.

இவையனைத்தும் ஒரே பொருளையே குறிக்கின்றன. உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் இல்லை, ஆனால் எதிர்காலத்தில் அது வரும் அபாயம் அதிகம்.



## எனது ஆபத்தை எது அதிகரிக்கிறது?

சிலருக்கு மற்றவர்களைவிட வகை 2 நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான ஆபத்தில் இருப்பதற்கான காரணங்கள் நிறைய உள்ளன.

நீங்கள் மாற்றக்கூடிய சில விஷயங்கள் உள்ளன, மற்றவற்றை உங்களால் மாற்ற முடியாது.

## நீங்கள் எதை மாற்ற முடியாது

- **வயது**  
நீங்கள் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவராகவும், வெள்ளை பின்னணியிலிருந்து வந்தவராகவும் இருந்தால், உங்கள் ஆபத்து அதிகமாகும். ஆனால் நீங்கள் ஆப்பிரிக்க-கரீபியன், கருப்பு ஆப்பிரிக்க அல்லது தெற்காசிய பின்னணியைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால், உங்கள் ஆபத்து 25 வயதிலிருந்தே அதிகரிக்கிறது.
- **பாலினம்**  
பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் சற்று அதிகம்.

- **இனம்**  
நீங்கள் ஆப்பிரிக்க-கரீபியன், கருப்பு ஆப்பிரிக்க அல்லது தெற்காசிய வம்சாவளியைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால், வெள்ளை பின்னணியைச் சேர்ந்தவர்களைவிட உங்களுக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது.
- **நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நெருங்கிய உறவினர்கள்**  
பெற்றோர், சகோதரர் அல்லது சகோதரி அல்லது குழந்தைக்கு நீரிழிவு இருந்தால், உங்களுக்கு டைப் 2 நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும்.
- **மருத்துவ வரலாறு**  
உங்களுக்கு எப்போதாவது உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்திருந்தால், இது வகை 2 நீரிழிவுக்கான உங்கள் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. பாலிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் மற்றும் ஸ்கிசோபிரினியா, இருமுனைக் கோளாறு மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற சில மனநல நிலைமைகள் உட்பட வேறுசில உடல் நிலைகளாலும் உங்கள் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.

## நீங்கள் எதை மாற்ற முடியும்

### ■ எடை

உடல் பருமன் அல்லது அதிக எடையுடன் வாழ்வது உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை நிர்வகிப்பதை உங்கள் உடலுக்குக் கடினமாக்குகிறது.

### ■ இடுப்பு அளவு

அதிக இடுப்பு அளவிடு இருந்தால், நீங்கள் இன்சலின் எதிர்ப்பின் ஆபத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். இது உங்கள் உடலுக்கு இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை நிர்வகிப்பதை கடினமாக்கும்.

இவை அனைத்தும் வகை 2 நீரிழிவு நோயைப் பெறுவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றன.

## உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் என்ன கேட்க வேண்டும்

நீங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படுகிறீர்கள் என்பதை அறிந்தவுடன், உங்களுக்கு நிறைய கேள்விகள் இருக்கலாம்.

வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்க உங்களுக்குத் தேவையான மாற்றங்களைச் செய்ய உங்கள் சுகாதாரக் குழு உங்களுக்கு உதவும்.

அவர்களுடன் சந்திப்பைச் செய்வது முக்கியம் - நீங்கள் கேட்க விரும்பும் சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன.

## மேலும் உதவி

- எனது உள்ளூர் பகுதியில் நான் செல்லக்கூடிய நீரிழிவு தடுப்பு திட்டம் அல்லது எடை மேலாண்மை குழு உள்ளதா?
- என்னை மேலும் நகர்த்துவதற்கு ஏதேனும் உள்ளூர் சேவைகள் உள்ளதா?
- நன்றாக சாப்பிட எனக்கு உதவ ஏதேனும் உள்ளூர் சேவைகள் உள்ளதா?

## இரத்த பரிசோதனைகள்

- எனது ஆபத்தைச் சரிபார்க்க எனக்கு இரத்த பரிசோதனை தேவையா?
- எனது முடிவுகளை நான் எப்போது பெறுவேன்?
- எனது முடிவுகள் எதைக் குறிக்கின்றன?

## அடுத்து என்ன?

- நான் இப்போது என்ன செய்ய வேண்டும்?
- நான் எப்போது திரும்பி வந்து உங்களைப் பார்க்க வேண்டும்?
- எதிர்காலத்தில் எனக்கு மேலும் இரத்த பரிசோதனைகள் தேவையா?

வகை 2 நீரிழிவுக்கான உங்கள் அபாய அளவைக் கண்டறியவும், உங்களின் அடுத்த படிகளைப் பற்றிய தகவலைப் பெறவும், [diabetes.org.uk/my-risk](http://diabetes.org.uk/my-risk) இல் உள்ள எங்கள் ஆன்லைன் நோயுவர் ரிஸ்க் கருவியைப் பயன்படுத்தவும்.



# வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும்

நீங்கள் ஆபத்தில் இருப்பதைக் கண்டறிந்தால் - மற்றும் தெரிந்துகொள்வது ஒரு பெரிய முதல் படி - இப்போது செய்ய வேண்டிய முக்கியமான விஷயம், உங்கள் ஆபத்தைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுப்பதாகும்.

உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ள சில கேள்விகள் உள்ளன.

- நன்றாக சாப்பிட நான் என்ன ஆரோக்கியமான மாற்றங்களைச் செய்யலாம்?
- ஒவ்வொரு நாளும் நான் எப்படி அதிகமாக நகர முடியும்?
- எனது உடல் நிறை குறியீட்டெண் (பிஎம்ஐ) என்றால் என்ன?
- நான் முயற்சி செய்து எடையைக் குறைக்க விரும்பினால் எனக்கு என்ன ஆதரவு கிடைக்கும்?

அடுத்த சில பக்கங்களில், எங்களின் சிறந்த உதவிக்குறிப்புகளை ஒன்றாக இணைத்துள்ளோம்:

- உங்கள் எடையை நிர்வகித்தல்
- நன்றாக சாப்பிடுதல்
- மேலும் நகர்த்துதல்.

இன்று ஒரு சிறிய மாற்றம் கூட உங்கள் எதிர்கால ஆரோக்கியத்தில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

மேலும் சிறந்த உதவிக்குறிப்புகளுக்கு: [diabetes.org.uk/lower-my-risk](http://diabetes.org.uk/lower-my-risk).

## உங்கள் எடையை நிர்வகித்தல்

எடை நிர்வாகத்தில் உங்களுக்கு உதவுவதற்கான ஆதரவைப் பெறுவது உங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

வகை 2 நீரிழிவு அபாயத்தில் உள்ள அனைவரும் உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதை நாங்கள் அறிவோம். ஆனால் ஆரோக்கியமான தேர்வுகளை மேற்கொள்வதும் மேலும் நகர்வதும் வகை 2 ஆபத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் நல்லது.

நீங்கள் உடல் பருமன் அல்லது அதிக எடையுடன் வாழ்கிறீர்கள் மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கான அதிக ஆபத்தில் இருந்தால், உங்கள் உடல் எடையில் 5% ஐ இழப்பது உங்கள் ஆபத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். நீங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க பல வழிகள் உள்ளன, மேலும் இது உங்களுக்கு எது சிறந்தது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதாகும்.

ஆரோக்கியமான உணவுத் தேர்வுகளை மேற்கொள்வது மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது இரண்டுமே இந்த மாற்றங்களைச் செய்யத் தொடங்குவதற்கான நேர்மறையான வழிகள். உங்கள் எடையை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், ஒரு உணவியல் நிபுணர் உங்களுக்கு உதவ முடியும். உங்கள் ஜிபி அறுவை சிகிச்சை உங்கள் உள்ளூர் பகுதியில் எடை மேலாண்மை சேவைகளைக் கண்டறிய உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

## நான் உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டுமா என்பதை எப்படி அறிவது?

உங்கள் இடுப்பு அளவீடு மற்றும் பிஎம்ஐ ஆகியவற்றைக் கண்டறிவது முதல் படியாகும்.

### இடுப்பு அளவு

ஆரோக்கியமான எடை அளவீடுகள் இதைவிடக் குறைவாக உள்ளன:

- நீங்கள் ஒரு பெண்ணாக இருந்தால் 80 செ.மீ / 31.5 அங்குலங்கள்
- நீங்கள் ஒரு ஆணாக இருந்தால் 94 செ.மீ / 37 அங்குலங்கள்
- நீங்கள் ஒரு தெற்காசிய மனிதராக இருந்தால் 90 செ.மீ / 35 அங்குலங்கள்.

உங்கள் இடுப்பு அளவு உங்கள் கால்சட்டை அளவு அல்ல. உங்கள் இடுப்புக்கு சரியான அளவிட்டை எவ்வாறு பெறுவது என்பதைக் கண்டறியவும்:

[diabetes.org.uk/waist-measurement](http://diabetes.org.uk/waist-measurement).

### பிஎம்ஐ

பிஎம்ஐ என்பது உங்கள் எடை ஆரோக்கியமான பிரிவில் இருந்தால், உங்கள் உயரம் மற்றும் எடையைப் பயன்படுத்தும் அளவீடு ஆகும்.

உங்கள் பிஎம்ஐ 25 க்கு மேல் இருந்தால், உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்.

உங்கள் பிஎம்ஐ வருகையைத் தீர்மானிக்க: [nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator](http://nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator).





## நன்றாகச் சாப்பிடுதல்

வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஆரோக்கியமான உணவுத் தேர்வுகளுக்கான எங்கள் சிறந்த குறிப்புகள் இங்கே உள்ளன.

### 1. சர்க்கரை சேர்க்கப்படாத

#### பானங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

முழு சர்க்கரை கொண்ட குளிர்பானங்கள் மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கு இடையே ஒரு தொடர்பு இருப்பதை நாங்கள் அறிவோம். இவற்றைக் குறைப்பது உங்கள் ஆபத்தைக் குறைக்கவும், உங்கள் எடையைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவும். குளிர்பானங்கள், சாதாரண நீர், சாதாரண பால் அல்லது சர்க்கரை சேர்க்காதத் தேநீர் அல்லது காபி ஆகியவற்றின் குறைந்த கலோரி பதிப்புகளுக்கு மாற்ற முயற்சிக்கவும். சர்க்கரை பானங்களைப் பழச்சாறுகள் அல்லது ஸ்முத்திகளுடன் மாற்ற வேண்டாம்.

### 2. அதிக நார்ச்சத்துள்ள கார்ப்ஸைத் தேர்வுசெய்க

வெள்ளை ரொட்டி, வெள்ளை அரிசி மற்றும் சர்க்கரை கலந்த காலை உணவுத் தானியங்களை உள்ளடக்கிய சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகளை சாப்பிடுவது, வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் முழு தானியங்களான பிரவுன் ரைஸ், ஹோல்வீட் பாஸ்தா, முழு தானிய மாவு, முழுதானிய ரொட்டி மற்றும் ஓட்ஸ் ஆகியவை குறைந்த அபாயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன, எனவே அவற்றைத் தேர்வுசெய்ய முயற்சிக்கவும். அவை உடல் பருமன், இதய நோய்கள் மற்றும் சில வகையான புற்றுநோய்கள் போன்ற பிற கடுமையான நிலைமைகளின் குறைந்த ஆபத்துடன் தொடர்புடையவை.

### 3. சிவப்பு மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட

#### இறைச்சியை குறைக்கவும்

பன்றி இறைச்சி, ஹாம், தொத்திறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி மற்றும் ஆட்டுக்குட்டி போன்ற சிவப்பு மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகள் அனைத்தும் வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்துடன் தொடர்புடையது. அவை இதய பிரச்சினைகள் மற்றும் சில வகையான புற்றுநோய்களுடன் தொடர்புகளைக் கொண்டுள்ளன. அதற்குப் பதிலாகப் பீன்ஸ், பருப்பு, முட்டை, மீன், கோழி அல்லது வான்கோழி போன்ற ஆரோக்கியமான உணவுகளிலிருந்து உங்கள் புரதத்தைப் பெற முயற்சிக்கவும். வாரத்திற்கு குறைந்தது ஒரு பகுதியையாவது எண்ணெய் மீன் சாப்பிட முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

### 4. நிறைய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுங்கள்

உங்கள் உணவில் அதிக பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைச் சேர்ப்பது வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. சில உணவுகள் குறிப்பாக வகை 2 இன் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன, அவற்றுள்:

- ஆப்பிள்கள்
- திராட்சைப்பழம்
- பெர்ரி
- கீரை, காலே, வாட்டர்கிரெஸ், ராக்கெட் போன்ற பச்சை இலை காய்கறிகள்.

பழங்களைச் சாப்பிடுவதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். நல்ல செய்தி என்னவென்றால், முழு பழத்திலும் உள்ள இயற்கையான சர்க்கரை நாம் குறைக்க வேண்டிய சேர்க்கப்பட்ட (அல்லது இலவச) சர்க்கரை வகை அல்ல. ஆனால் பழச்சாறுகள் மற்றும் ஸ்முத்திஸ்கள் போன்ற பானங்களில் இலவச சர்க்கரை உள்ளது, எனவே அதற்குப் பதிலாக முழு பழம் மற்றும் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

### 5. இனிக்காத தயிர் மற்றும்

#### பாலாடைக்கட்டி தேர்வுசெய்க

தயிர் மற்றும் பாலாடைக்கட்டி ஆகியவை புளிக்கவைக்கப்பட்ட பால் பொருட்கள் மற்றும் அவை வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன. இந்தப் பால் உணவுகளிலிருந்து வரும் கொழுப்பின் அளவு சர்க்கரையின் அளவைப் போல முக்கியமல்ல. வெற்று இயற்கை அல்லது கிரேக்க தயிர் மற்றும் வெற்று பால் போன்ற இனிக்காத விருப்பங்களைத் தேர்வுசெய்க.

### 6. மது அருந்துவதில் விழிப்புடன் இருங்கள்

அதிகமாக மது அருந்துவது வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இது கலோரிகளிலும் அதிகமாக உள்ளது, எனவே நீங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க முயற்சிக்கிறீர்கள் என்றால் நிறைய குடிப்பது கடினமாகிவிடும். நீங்கள் வாரத்திற்கு 14 யூனிட்களுக்கு மேல் மது அருந்தக் கூடாது. 3 அல்லது 4 நாட்களுக்குச் சமமாகப் பரவுகிறது. வாரத்தில் சில நாட்கள் மது அருந்தாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

### 7. ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களைத் தேர்வுசெய்க

நீங்கள் ஒரு சிற்றுண்டியை விரும்பினால், மிருதுவான, பிஸ்கட், இனிப்புகள் மற்றும் சாக்லேட்டுகளுக்குப் பதிலாக இனிக்காத தயிர், உப்பு சேர்க்காத பருப்புகள் அல்லது பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுங்கள். ஆனால் உங்கள் பகுதிகளைக் கவனியுங்கள், ஏனெனில் இது உங்கள் எடையைக் கண்காணிக்க உதவும்.



## 8. உங்கள் உணவில் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைச் சேர்க்கவும்

நமது உணவில் உள்ள சில ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் நமக்கு ஆற்றலைத் தருவதால் அவை முக்கியமானவை. ஆனால் சில நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பை அதிகரிக்கச் செய்து, இதயப் பிரச்சனைகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். இவை முக்கியமாக இறைச்சி, வெண்ணெய் மற்றும் பன்றிக்கொழுப்பு போன்ற விலங்கு பொருட்களிலும், பிஸ்கட், கேக்குகள், இனிப்புகள் மற்றும் பேஸ்ட்ரிகள் போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளிலும் காணப்படுகின்றன.

இது போன்ற உணவுகளில் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் காணப்படுகின்றன:

- உப்பு சேர்க்கப்படாத பருப்புகள்
- விதைகள்
- வெண்ணெய் பழங்கள்
- ஆலிவ் எண்ணெய், ராப்சீட் எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய்.

சால்மன் மற்றும் கானாங்கெடுத்தி போன்ற எண்ணெய் மீன்களில் காணப்படும் கொழுப்பின் வகை குறைந்த ஆபத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதையும் நாங்கள் அறிவோம், குறிப்பாக நீங்கள் ஒரு தெற்காசிய பின்னணியைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால்.

## 9. உப்பைக் குறைக்கவும்

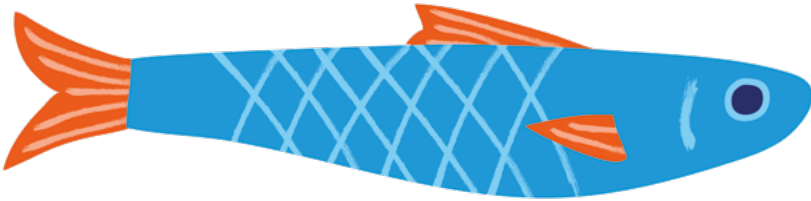
நிறைய உப்பு சாப்பிடுவது உங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும், இது வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு நாளைக்கு அதிகப்பட்சம் ஒரு டீஸ்பூன் அளவு (6 கிராம்) உப்பைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கவும், மேலும் முன்பே பேக்கேஜ் செய்யப்பட்ட உணவுகளின் லேபிள்களைச் சரிபார்க்கவும், ஏனெனில் அவற்றில் நிறைய உப்பு இருக்கலாம்.

## 10. மாத்திரைகளுக்குப் பதிலாக உணவுகளிலிருந்து வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களைப் பெறுதல்

சில வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோயைக் குறைக்கின்றன என்பதற்கு எங்களிடம் ஆதாரங்கள் இல்லை. எனவே, கர்ப்பத்திற்கான போலிக் அமிலம் போன்ற ஏதேனும் ஒன்றை உங்கள் சுகாதாரக் குழுவால் எடுத்துக் கொள்ளச் சொல்லப்படாவிட்டால், நீங்கள் கூடுதல் மருந்துகளை எடுக்கத் தேவையில்லை. வெவ்வேறு உணவுகளின் கலவையைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் உங்கள் அனைத்து வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களைப் பெறுவது நல்லது.

## எனவே அடுத்து என்ன?

- 1 **தெளிவான இலக்குகளை அமைக்கவும்**  
செயல் திட்டத்தைப் பயன்படுத்தவும் (பக்கம் 20) மற்றும் உணவு மற்றும் செயல்பாட்டு நாட்குறிப்பை வைத்து உங்களைக் கண்காணிக்கவும்.
- 2 **முன்சூட்டியே திட்டமிடுங்கள்**  
குறிப்பாக நாம் அனைவரும் பிளியான வாழ்க்கையை நடத்தும்போது வரும் வாரத்திற்கான உணவைத் திட்டமிடுவது உதவிகரமாக இருக்கும். இது உங்களுக்கு நன்றாகச் சாப்பிடவும் பட்ஜெட்டில் ஒட்டிக்கொள்ளவும் உதவும்.
- 3 **ஆரோக்கியமான மாற்றங்களைச் செய்யத் தொடங்குங்கள்**  
சிறிய மற்றும் நீடித்த மாற்றங்களைச் செய்ய இந்த வழிகாட்டியில் உள்ள உதவிக்குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- 4 **ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்**  
எளிய, ஆரோக்கியமான புதிய சமையல் மற்றும் புதிய உணவை முயற்சிக்கவும். நீங்கள் பின்வருவானவற்றில் பல யோசனைகளைக் காணலாம் [diabetes.org.uk/recipes](http://diabetes.org.uk/recipes).







## மேலும் நகர்த்தவும்

நாம் அனைவரும் குறைவாக உட்காருவதையும் அதிகமாக நகருவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் அதிகமாக நகர்த்துவது ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்கவும் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்கவும் உதவும்.

இது கூட இருக்கலாம்:

- நீங்கள் தூங்க உதவும்
- உங்கள் மன அழுத்த அளவை நிர்வகிக்கவும்
- உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்தவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் முன்பு செய்ததை விடக் கொஞ்சம் அதிகமாகச் செய்வது ஒரு சிறந்த தொடக்கமாகும். பின்னர் நீங்கள் செய்யும் தீவிரம் அல்லது அளவை அதிகரித்துக்கொண்டே இருங்கள்.

## நீங்கள் எவ்வளவு செயல்பாடு செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் வாரத்திற்கு 150 நிமிட மிதமான தீவிர உடற்பயிற்சி அல்லது 75 நிமிட தீவிரமான தீவிர உடற்பயிற்சி செய்வதை நோக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும். மிதமான தீவிரம் என்றால் நீங்கள் வேகமாகச் சுவாசிக்கிறீர்கள், ஆனால் இன்னும் பேச முடியும், மேலும் தீவிரமான தீவிரம் என்றால் நீங்கள் வேகமாகச் சுவாசிப்பீர்கள் மற்றும் பேசுவதில் சிரமம் இருக்கும்.

இதை நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிட மிதமான தீவிர உடற்பயிற்சி அல்லது வாரத்தில் குறைந்தது ஐந்து நாட்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 15 நிமிட தீவிரமான தீவிர உடற்பயிற்சி என்று பிரிக்கலாம்.

வாரத்தில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்களில் உங்கள் தசை வலிமையை மேம்படுத்தும் செயல்பாடுகளையும் நீங்கள் செய்ய வேண்டும்.



## மேலும் நகர்த்துவதற்கான வழிகள்

மிதமான தீவிர செயல்பாடுகள்:

- சுறுசுறுப்பான நடைபயிற்சி.
- சைக்கிள் ஓட்டுதல்.
- நீச்சல்.
- நாற்காலி அடிப்படையிலான பயிற்சிகள்.

தீவிரமான தீவிர செயல்பாடுகள்:

- ஓடுதல்.
- கால்பந்து, ஹாக்கி அல்லது ரக்பி போன்ற விளையாட்டுகளை விளையாடுதல்.
- சுற்று பயிற்சி போன்ற உடற்பயிற்சி வகுப்புகள்.
- மேல்நோக்கி சைக்கிள் ஓட்டுதல்.

தசை வலிமையை மேம்படுத்துவதற்கான செயல்பாடு:

- கனமான ஷாப்பிங் பைகளை எடுத்துச் செல்வது.
- யோகா.
- பளு தூக்குதல்.
- சக்கர நாற்காலியை ஓட்டுதல்.

மேலும் நகர்த்துவதற்கான எளிய வழக்கு, வழக்கத்தைவிட அதிகமாக நடக்கத் தொடங்குங்கள்:

- பேருந்து நிறுத்தம் சற்று முன்னதாக இறங்குங்கள்
- எஸ்கலேட்டர் அல்லது லிப்டுக்கு பதிலாகப் படிக்கட்டுகளில் செல்லுங்கள்
- ஒரு நடைபயிற்சி சந்திப்பு அல்லது நண்பர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
- நாய் நடக்கும்போது கூடுதலாக ஐந்து நிமிடங்கள் செய்யுங்கள்
- சில பொருட்களை எடுக்கக் கடைகளுக்கு நடந்து செல்லுங்கள்
- உங்கள் படிகளைக் கண்காணிக்க ஒரு பெடோமீட்டரைப் பயன்படுத்தவும் - ஒரு நாளைக்கு 10,000 ஐ இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்.



## ஆதரவைப் பெறுங்கள்

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

உங்கள் பகுதியில் கிடைக்கும் ஆதரவு மற்றும் சேவைகளுக்குறித்து உங்கள் சுகாதாரக் குழுவிடம் கேளுங்கள்.

இவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

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

# என் எடை இழப்பு திட்டமிடுபவர்

எடை இழப்பு இலக்குகளை அமைக்கவும், உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும் இந்தத் திட்டத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

ஒரு திட்டத்தை வைத்து, உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் குறிப்பதன் மூலம், நீங்கள் செய்யும் நேர்மறையான மாற்றங்களைக் காண முடியும். இது உத்வேகத்துடன் இருக்கவும், உடல் எடையைக் குறைக்கவும் மற்றும் உங்கள் இலக்குகளை அடையவும் உதவும்.

## உடல் எடையைக் குறைப்பதன் மூலம் நான் எவ்வாறு பயனடைய முடியும்?

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கான மூன்று தனிப்பட்ட காரணங்களை எழுதுங்கள். 'எனது இரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க விரும்புகிறேன்' போன்ற குறுகிய கால நன்மைகள் மற்றும் 'எனது குடும்பத்திற்கு ஒரு முன்மாதிரியாக இருக்க விரும்புகிறேன், அதனால் அவர்களும் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்' போன்ற நீண்ட கால நன்மைகளைப் பற்றி சிந்திக்க முயற்சிக்கவும்.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

## உங்கள் எதிர்கால இலக்கு

எதிர்காலம் வெகுதூரத்தில் இருப்பதாகத் தோன்றலாம். ஆனால் ஒரு நீண்டகால இலக்கைப் பற்றிச் சிந்திப்பது அதை எவ்வாறு அடைவது என்பதை திட்டமிட உதவும். சில மாதங்களில் நீங்கள் எதை அடைய விரும்புகிறீர்கள் மற்றும் எப்படி உணர் விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். உங்கள் எதிர்கால இலக்கை எழுத உங்கள் மூன்று காரணங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் இலக்கை குறிப்பிட்ட, அளவிடக்கூடிய, அடையக்கூடிய, யதார்த்தமான மற்றும் சரியான நேரத்தில் உருவாக்குங்கள் (சுருக்கமாக ஸ்மார்ட்).

இங்கே ஒரு எடுத்துக்காட்டு:

- வகை 2 நீரிழிவு நோயைக் குறைக்க உதவும் வகையில் அடுத்த மூன்று மாதங்களில் 5 கிலோ எடையைக் குறைக்க விரும்புகிறேன்.

## எனது இலக்கு:



---

---

---

---

---

---

---

---

## உங்கள் எதிர்கால இலக்கை எவ்வாறு அடைவது

உங்கள் நீண்ட கால இலக்கைப் பற்றி இப்போது நீங்கள் சிந்தித்துள்ளீர்கள். இதை மேலும் நிர்வகிக்கக்கூடிய பகுதிகளாக

உடைத்து நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய படிகளைச் சேர்க்க உதவுகிறது. இந்த நடவடிக்கைகளை முடிந்தவரை அடையக்கூடியதாகவும் குறிப்பிட்டதாகவும் மாற்ற முயற்சிக்கவும்.

இங்கே சில உதாரணங்கள்:

- திங்கள் கிழமைகளில், வாரம் முழுவதும் ஆரோக்கியமான மாலை உணவுக்கான திட்டத்தை எழுதுவேன்.
- நான் வாரந்தோறும் எடுத்துச் செல்வதை மாதத்திற்கு ஒருமுறையாகக் குறைப்பேன்.
- நான் ஒரு பெடோமீட்டரைப் பயன்படுத்தி எனது அடிகளைக் கண்காணிப்பேன் மற்றும் ஒரு நாளைக்கு 10,000 படிகள் நடப்பேன். ஒவ்வொரு மதிய உணவு நேரத்திலும் 30 நிமிட நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வதன் மூலம் எனது படிகளை அதிகரிப்பேன்.

விஷயங்கள் திட்டமிட்டபடி நடக்கவில்லை என்றால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்பதை ஏற்கனவே அறிந்து கொள்வதும் உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் முன்னோக்கி சிந்திக்க உதவும் 'என்றால்... பிறகு...' அறிக்கைகளைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்க.

உதாரணமாக:

- எனது ஐந்து பகுதி பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நான் சாப்பிடவில்லை என்றால், எனது இரவு உணவில் ஒரு பகுதியைச் சேர்ப்பேன்.
- நான் வேலையிலிருந்து தாமதமாக வீட்டிற்கு வந்து இரவு உணவைச் சமைக்க நேரம் இல்லை என்றால், எளிதான ஆரோக்கியமான இரவு உணவிற்காகச் சாலட் மற்றும் வெற்று சமைத்த இறைச்சி அல்லது பல்பொருள் அங்காடியிலிருந்து சில டோபு ஆகியவற்றை எடுத்துக்கொள்வேன்.
- நான் சாப்பிட திட்டமிடாத ஆரோக்கியமற்ற சிற்றுண்டியை நான் சாப்பிட்டால், அதைப் பற்றி என்னை நானே அடிக்கமாட்டேன், அதற்குப் பதிலாக நாளை ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களைத் தேர்வு செய்வேன்.



## எனது செயல் திட்டம்

1

2

3

4

5

## என் தடம்பார்த்துச் செல்பவர்

நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதையும், நீங்கள் எவ்வாறு அதிகமாக நகர்ந்தீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் ஒரு குறிப்பை உருவாக்க முடியும். வாரத்திற்கான உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் அடைந்தால் நீங்கள் எப்படி உணரலாம் என்பதைப் பற்றிச் சிந்திப்பது உங்களை ஊக்குவிக்க உதவும். நீங்கள் வாரம் முழுவதும் செல்லும்போது வருத்தமாகவோ அல்லது விரக்தியாகவோ உணர்வது பரவாயில்லை - உடல் எடையைக் குறைக்க முயற்சிப்பது எளிதானது அல்ல. இந்த நாட்குறிப்பை சுமார் 12 வாரங்களுக்குப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும், ஏனெனில் பழக்கங்களை மாற்றச் சிறிது நேரம் ஆகலாம்.

வார எண் \_\_\_\_\_ திதி \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

இந்த வாரம் எனது இலக்குகள்:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

நான் என் இலக்குகளை அடைந்தால், நான் உணவு அல்லாத வெகுமதியை எனக்கு வெகுமதி அளிப்பேன்:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

இந்த வாரம் என்ன நன்றாக நடந்தது?

\_\_\_\_\_

என்ன சவாலானது, அடுத்த வாரம் நான் வித்தியாசமாக என்ன செய்ய முடியும்?

\_\_\_\_\_

என் எடை \_\_\_\_\_ இடுப்பு அளவு \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

	காலை உணவு	மதிய உணவு	இரவு உணவு	சிற்பூண்டி	சுறுசுறுப்பாயிருத்தல்
திங்கள்					
செவ்வாய்					
புதன்					
வியாழன்					
வெள்ளி					
சனி					
ஞாயிறு					

# மிஷன்

நாங்கள் யூகே நீரிழிவு நோயாளிகள், அது எந்தத் தீங்கும் செய்யாதவரை, நீரிழிவு நோயைக் கையாள்வதே எங்கள் நோக்கம்.

அதனால்தான் நாங்கள் சிறந்த கவனிப்புக்காகப் பிரச்சாரம் செய்கிறோம், தேவைப்படும் காலங்களில் ஆதரவை வழங்குகிறோம், புதிய சிகிச்சைகள் மற்றும் குணப்படுத்துதல் குறித்த ஆராய்ச்சிக்கு நிதியளிக்கிறோம்.

நீரிழிவு நோய் நிற்காது, நாடும் நிறுத்தமாட்டோம்.

## இந்த வழிகாட்டி இலவசம்

ஒரு தொண்டு நிறுவனமாக, வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கான இந்த முக்கியமான தகவலைத் தயாரிப்பதில் எங்களுக்கு உதவ, உங்களைப் போன்றவர்களின் தாராள நன்கொடைகளை நாங்கள் நம்பியுள்ளோம்.

நீங்கள் எங்களுக்கு எவ்வாறு உதவலாம் என்பதைப் பற்றி மேலும் அறிய, செல்க [diabetes.org.uk/get-involved](http://diabetes.org.uk/get-involved).

அல்லது, எங்கள் பணிக்கு நன்கொடை வழங்க, [diabetes.org.uk/donate](http://diabetes.org.uk/donate) க்குச் செல்லவும் அல்லது உரைமூலம் நன்கொடை அனுப்பவும்.

நீரிழிவு இங்கிலாந்துக்கு 5பவுண்ட் நன்கொடை அளிக்க டியூகே க்கு 70123 என்ற எண்ணுக்கு மெசேஜ் அனுப்பவும், மேலும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இன்னும் பலவற்றைச் செய்ய எங்களுக்கு உதவவும்.

உங்கள் நிலையான நெட்-வொர்க் விகிதத்தில் ஒரு செய்தியுடன் 5 பவுண்ட் கட்டணம் வசூலிக்கப்படும். நீரிழிவு இங்கிலாந்து 100% பெறும். பதிவு செய்யப்பட்ட தொண்டு எண் இங்கிலாந்து & வேல்ஸ் 215199 மற்றும் ஸ்காட்லாந்து SCO39136. இந்த மொபைல் கட்டணம்ப் பற்றி நீங்கள் விவாதிக்க விரும்பினால், 0203 282 7863 ஐ அழைக்கவும்.

டியூகே க்கு 70123 க்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்புவதன் மூலம், எங்களின் பணி மற்றும் அதை நீங்கள் எவ்வாறு ஆதரிக்கலாம் (நிதி உதவி உட்பட) பற்றி மேலும் தெரிவிக்க, தொலைபேசி மற்றும் எஸ்எம்எஸ் மூலம் உங்களைத் தொடர்பு கொள்ள ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள். .போன் மற்றும் எஸ்எம்எஸ் மூலம் தொடர்பு கொள்ளாமல் 5 பவுண்ட் கொடுக்க, டியூகே எண் 70123 க்கு மெசேஜ் செய்யவும்.

குறுஞ்செய்தி அனுப்பும் முன் பில் செலுத்துபவரிடம் அனுமதி பெற வேண்டும்.

# தொடர்பில் இருங்கள்

தொடர்புக்கு 0345 123 2399

மின்னஞ்சல் [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk)

பார்வையீடு [diabetes.org.uk](http://diabetes.org.uk)

ஃபேஸ்புக், ட்விட்டர், யூடியூப், இன்ஸ்டாகிராம்  
மற்றும் டிக்டோக்கில் Diabetes UK ஐத் தேடுங்கள்



இந்தத் துண்டுப்பிரசுரத்தில் உள்ள தகவலைப் பற்றி நீங்கள் தொடர்பு  
கொள்ள விரும்பினால் அல்லது ஏதேனும் மேம்பாடுகளைப் பரிந்துரைக்க  
விரும்பினால், தயவுசெய்து உங்கள் கருத்துகளை [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk)  
க்கு அனுப்பவும் அல்லது எங்களுக்கு எழுதவும்: நீரிழிவு யூகே  
ஹெல்ப்லைன், வெல்ஸ் வெரன்ஸ் ஹவுஸ், 126 பேக் சர்ச் லேன்,  
லண்டன் இ1 1எப்ஹ்சு



இந்தக் கையேட்டைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்  
மற்றும் அது உங்களுக்கு எப்படி உதவியது என்பது பற்றிய  
விரைவான கருத்துக்கணிப்பை நிரப்ப கியூஆர் குறியீட்டை  
ஸ்கேன் செய்யவும்.

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

செப்டம்பர் 2022 இல் வெளியிடப்பட்டது. தயாரிப்புக் குறியீடு: 102033இணை