

# உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால் உங்கள் உடலை எவ்வாறு பராமரிப்பது



நீரிழிவு நோய் என்பது உடலில் இரத்த குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) அளவு அதிகமாக இருக்கும் ஒரு நிலை.

**உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு ஏன் ஆபத்தானது?**  
உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் உங்கள் உடல்நிலை ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும். நீங்கள் தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், பசி மற்றும் எடை இழப்பை அனுபவிக்கலாம்.

குளுக்கோஸ் அளவு மிக அதிகமாக இருந்தால், நீங்கள் உணர்வு இழக்கநேரிடும்.

சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரிக்கும். இது குருட்டுத்தன்மை, சிறுநீரக செயலிழப்பு, மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் உங்கள் கால் இழப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

## எனக்கு நீரிழிவு இருந்தால் என் உடலை நான் எப்படி கவனித்துக்கொள்வது?

### 1. தினமும் உங்கள் மருந்தை தவறாமல் சாப்பிடுங்கள்



மருத்துவர் பரிந்துரைத்தபடி உங்கள் மருந்துகளை தினசரி சாப்பிடுங்கள்.

தினமும் உங்கள் மருந்தை உட்கொள்ள மறக்காதீர்கள். உங்கள் மருத்துவரின் வழிமுறைகளை கண்டிப்பாக பின்பற்றவும். நீங்கள் நன்றாக உணர் ஆரம்பித்தாலும், நீங்கள் உங்கள் மருந்தைத் தொடர வேண்டும்.

நீங்கள் மருந்துகளை முடிப்பதற்கு முன், மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள். உங்கள் மருத்துவரிடம் கூடுதல் மருந்து கேளுங்கள்.

### 2. மருத்துவ சோதனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்



நீங்கள் நீரிழிவு நோய்க்கான சிகிச்சையில் இருந்தாலும், மருத்துவ பரிசோதனைகளைத் தொடர வேண்டும். உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை சரிபார்த்து உங்கள் மருந்தை சரிசெய்வார். நீங்கள் நன்றாகச் செய்கிறீர்களா அல்லது அதிக மருந்து தேவையா என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும்.



### 3. சரியாக சாப்பிடுங்கள்

நீங்கள் உண்ணும் முறையை மாற்றுவது உங்கள் நீரிழிவு நோயை மேம்படுத்த உதவும்.

#### சீரான உணவு முறை

குறைந்த சர்க்கரை மற்றும் குறைந்த சர்க்கரை உணவு

- ✗ குறைந்த இனிப்பு பானங்கள், இனிப்புகள் மற்றும் கேக்குகளை உட்கொள்ளுங்கள்
- ✗ சர்க்கரை சிற்றுண்டிகளை சாப்பிட வேண்டாம்
- ✓ ஒரு பழம், கோதுமை பிஸ்கட் அல்லது ஒரு கிளாஸ் பால் சாப்பிடுங்கள்

கொழுப்பு குறைந்த உணவுகள்

- ✗ வறுத்த உணவுகளை உட்கொள்வதை கட்டுப்படுத்துங்கள்
- ✗ சமையலில் குறைந்த வெண்ணெய், நெய் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள்
- ✓ தெளிவான துப்பை சாப்பிடுங்கள் - அதில் குறைந்த கொழுப்பு இருக்கும்
- ✓ வேகவைத்த உணவு, கிரில்லிங் போன்ற ஆரோக்கியமான சமையல் முறையைத் தேர்வுசெய்க

உப்பு குறைந்த உணவுகள்

- ✗ உப்பு, ஊறுகாய் மற்றும் பாட்டில் சாஸ்கள் குறைக்கவும்
- ✗ கருவாடு, பதிவு செய்யப்பட்ட இறைச்சி உட்கொள்ளலைக் குறைக்கவும்
- ✓ புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவு

மேலும் அதிக ஃபைபர் உணவு

- ✓ பதப்படுத்தப்படாத பழுப்பு அரிசி, ரொட்டி, கோதுமை தானியங்கள் சாப்பிடுங்கள்
- ✓ பழம் மற்றும் கீரைகள், காய்கறிகள் சாப்பிடுங்கள்



### 4. தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 நிமிட உடற்பயிற்சியைப் பெறுங்கள். இது வாரத்திற்கு 5 முறை சுமார் 30 நிமிட உடற்பயிற்சி.



உங்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் ஆரோக்கியம் எங்கள் முன்னுரிமை

உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

Translations are done by well-minded volunteers. Please excuse any minor imperfections :)

