carecorner

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் வைப்பது எப்படி

How to manage your diabetes successfully

நீரிழிவு நோய் என்பது ஒரு நீண்டகாலத் தீராத வியாதி. பல சிங்கப்பூரர்கள் இந்நோயினால் அவதியுறுகின்றனர். இருப்பினும், நோயுடன் வாழ வேண்டியுள்ளது. இந்நோய் உள்ளவர்கள் தொடக்கத்தில் அதிர்ச்சி, மன உளைச்சல், ஏமாற்றம் அடைவர். ஆயினும், இந்நோயினால் துன்புற வேண்டியதில்லை என்பது ஒரு நற்செய்தியாகும். பல சிகிச்சை முறைகளினால் நோயைக் கட்டுக்குள் வைக்க முடியும். அவை யாவை என்பதைக் கீழே உள்ள பத்தியில் காண்போம்.

பல சிகிச்சை முறைகள் நோயைக் கட்டுக்குள் வைப்பதற்கு உதவும். அவை:

a) மருந்தும் இன்சுலினும்
b) உணவுக் கட்டுப்பாடு
c) உடற்பயிற்சி
d) சுயமாக இரத்தச் சோதனை செய்வது
e) நோயாளி சுயமாகத் தன்னைக் கவனித்துக் கொள்வது. நோயை எவ்வாறு கட்டுக்குள் வைப்பது என்ற பயிற்சி வகுப்பில் சேர்வது, அல்லது நோய் விழிப்புணர்வுத் தனி ஆலோசனைக்குப் போகலாம்.
f) நீரிழிவு நோய் பற்றிய உதவிக் கரம் என்ற இயக்கத்தில் சேரலாம்

இந்த முறைகளுடன் சிக்கலான வேறு பல பரிசோதனைகளையும் முறையாகச் செய்ய நேரிடும். அவை:

a) ஆண்டுக்கொரு முறை விழித் திரைப் படம் எடுத்தல்
b) ஆண்டுக்கொரு முறை Microalbuminuria என்ற சிறுநீர்ப் பரிசோதனை
c) HbA1c என்ற மூன்று மாதச் சராசரி நிலையை அறிவது. இது 7%க்குக் குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
d) ஆண்டுக்கொரு முறை மொத்தக் கொழுப்பு நிலையைச் சோதிப்பது
e) ஆண்டுக்கொரு முறை நோயாளியின் கால்களைப் பரிசோதிப்பது
f) ECG (Electrocardiogram) எடுப்பது
g) ஈரல் செயல்பாட்டைச் சோதிப்பது

மருத்துவரின் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நோயின் நிலையை அறிந்து நல்ல வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முடியும்.

நீங்கள் மட்டும் நோயினால் துன்புறுவதாக நினைக்க வேண்டாம். உங்கள் மருத்துவர், நீரிழிவு நோய் விழிப்புணர்வூட்டும் தாதியர், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள், உதவிக் கர இயக்கம் ஆகியவை ஒருங்கிணைந்து உங்கள் வாழ்வை ஓர் அர்த்தமுள்ளதாகவும் மகிழ்ச்சி மிக்க தாகவும் செய்வர்.

உங்களின் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் வைப்பதற்கு உதவும் 3 நீரிழிவு நோய் விழிப் புணர்வு மையங்களைக் கீழ்க் கண்ட முகவரியில் அணுகலாம்:

Translated by Hj P M Moideen, DSS VP

DSS HQ @ Bedok
Blk 141 Bedok Reservoir Road #01-1529
Singapore 470141
Tel: (65) 6842 6019 /3382
Fax: (65) 6842 3118
Opening Hours:
Monday-Friday 8.30am - 5.00pm
Saturday 8.30am - 12.30pm

Hong Kah Diabetes Education & Care Centre
Blk 528 Jurong West St 52 #01-353
Singapore 640528
Tel : (65) 6564 9818, (65) 6564 9819
Fax: (65) 6564 9861
Opening Hours:
Monday-Friday 8.30am - 5.00pm
Saturday 8.30am - 12.30pm

Central Singapore Diabetes Education & Care Centre
Blk 22 Boon Keng Road #01-15
Singapore 330022
Tel : (65) 6398 0282
Fax : (65) 6398 0275
Opening Hours:
Monday-Friday 8.30am - 5.00pm
Saturday 8.30am - 12.30pm