

ரகம் -2- சக்கரை நோய் - நான் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேனா?

உங்கள் ஆபத்தைப் பரிசோதியுங்கள்

tamilisch – tamoul – tamil



திருத்திய பதிப்பு மார்ச் 2015



www.diabetesuisse.ch

நிதி உதவி வழங்குவதற்கான
வங்கிக் கணக்கு: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

ரகம் -2- சக்கரை நோய் குறித்த உங்கள் ஆபத்தை நீங்கள் பரிசோதிப்புங்கள்

கேள்விகள்

புள்ளிகள்

1. உங்கள் வயது என்ன?

- ☐ 45 வயதுக்குக் கீழ் (0 புள்ளிகள்)
- ☐ 45 - 54 வயது (2 புள்ளிகள்)
- ☐ 55 - 64 வயது (3 புள்ளிகள்)
- ☐ 65 வயது அல்லது மேல் (4 புள்ளிகள்)

2. உங்கள் உடல் அளவு அட்டவணை எந்தளவானது?

(பார்க்கவும் BMI - அட்டவணையை)

- ☐ சாதாரணமான உடல்நிறை (18,5 - 24,9) (0 புள்ளிகள்)
- ☐ கூடுதலான உடல்நிறை (25 - 29,9) (1 புள்ளி)
- ☐ கூடுகொழுப்புளவர்தல் (30 அல்லது கூட) (3 புள்ளிகள்)

(பரிசோதனை உடல் நிறை குறைவானவர்களைக் கருத்திற் கொள்ளுது)

3. நிமிர்ந்து நின்று பொக்கிள் பகுதியை சுற்றி அளக்கும்போது வயிற்றின் சுற்றளவு எவ்வளவாக உள்ளது? அளக்கும் பட்டியை சமாந்தரமாகப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஆண்கள்

பெண்கள்

- ☐ 94 செ.மீ. கீழ் 80 செ.மீ. கீழ் (0 புள்ளிகள்)
- ☐ 94 - 102 செ.மீ. 80 - 88 செ.மீ. (3 புள்ளிகள்)
- ☐ 102 செ.மீ. மேல் 88 செ.மீ. மேல் (4 புள்ளிகள்)



4. உங்களுக்கு நாளாந்தம் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடல் அசைவு உள்ளதா, அதாவது நீங்கள் மூச்சு எடுக்க முடியாதபடி அல்லது வியர்வை வெளியேறுவதாக உள்ளதா? (இது நாளாந்தம் 3 x 10 நிமிடங்களாகவும் இருக்கலாம், உதாரணமாக வேலைக்குச் செல்வது, வீட்டு- அல்லது தோட்ட வேலை, விளையாட்டு, மற்றும் இதுபோன்றவை)

- ☐ ஆம் (0 புள்ளிகள்)
- ☐ இல்லை (2 புள்ளிகள்)



5. நீங்கள் எவ்வளவு தடவைகள் பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி உண்கின்றீர்கள்?

- ☐ ஒவ்வொரு நாளும் (0 புள்ளிகள்)
- ☐ ஒவ்வொரு நாளும் இல்லை (1 புள்ளி)



கேள்விகள்

புள்ளிகள்



6. நீங்கள் தற்போது அல்லது எப்போதாவது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு எதிராக மருந்துகளை எடுத்துள்ளீர்களா?

☐ ஆம் (2 புள்ளிகள்)

☐ இல்லை (0 புள்ளிகள்)



7. முன்னைய நாளில் எப்போதாவது உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்த அளவு இருந்துள்ளதா (உ-ம். ஒரு மருத்துவ பரிசோதனையின்போது அல்லது ஒரு நோயின்போது) அல்லது கருவுற்றிருந்தபோது சக்கரைநோய் உறுதிப்படுத்தப்பட்டதா?

☐ ஆம் (5 புள்ளிகள்)

☐ இல்லை (0 புள்ளிகள்)



8. உங்களது இரத்த உறவினரில் யாருக்காவது தற்போது அல்லது முன்னாளில் சக்கரைநோய் இருந்துள்ளதா?

☐ ஆம்: தந்தை, தாய், சகோதரர், சொந்தப் பிள்ளை (2 புள்ளிகள்)

☐ இல்லை (0 புள்ளிகள்)



அனைத்துப் புள்ளிகளையும் நீங்கள் கூட்டுங்கள். அடுத்துவரும் 5 வருடங்களில் ரகம்-2 சக்கரை நோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதா என்பதை புள்ளிகளின் முழுத்தொகை உங்களுக்கு எடுத்துக் காட்டும்.

முழுப் புள்ளிகள்

11

புள்ளிகள்
வரை:

- ரகம்-2 சக்கரை நோய் ஏற்பட குறைந்தளவு தொடக்கம் நடுத்தர அளவு ஆபத்து.
- நீங்கள் இந்தப் பரிசோதனையை ஒவ்வொரு முறையும் 3 தொடக்கம் 5 வருடங்களில் மீளவும் செய்துகொள்ளுங்கள்.

12-17

புள்ளிகள்:

- ரகம்-2 சக்கரை நோய் ஏற்பட, உயர்ந்த அளவில் ஆபத்துள்ளது
- உங்கள் இரத்த சக்கரையின் அளவை அடுத்த 3 மாதங்களுக்குப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

18

புள்ளிகள்
தொடக்கம்:

- ரகம்-2 சக்கரை நோய் ஏற்பட, மிகவும் அதிகளவில் ஆபத்துள்ளது
- இந்த பெறுபெறு குறித்து ஒரு மாத காலத்தினுள் உங்களது வைத்தியரிடம் கதைத்துக்கொள்வதுடன் உங்கள் இரத்த சக்கரையை அளவிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

ரகம்-2 சக்கரை நோய் ஏற்படும் ஆபத்தை நீங்கள் எவ்வாறு குறைத்துக் கொள்ள முடியும்?

உங்கள் வயது மற்றும் பரம்பரையினால் இந்நோய் ஏற்படுவதை உங்களால் மாற்ற முடியாது. ரகம்-2 சக்கரை நோயை ஊக்குவிக்கும், மிகுதிக் காரணிகளான, நடமாடல் குறைதல் அல்லது கூடாத உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், போன்றவற்றை நீங்கள் துடிப்புடன் சாதகமாக்கிக் கொள்ள முடியும். பல வித்தியாசமான கணிப்பீடுகள், நலமான வாழ்க்கை முறையால் உங்களது சக்கரைநோய் ஆபத்தை நீங்கள் அரைப்பங்காகக் குறைக்க முடியும் என்பதைக் காண்பிக்கின்றன.

விசேடமாக உங்களது குடும்ப உறுப்பினர்கள் எவருக்காவது சக்கரை நோய் ஏற்பட்டிருந்தால், உங்கள் நிறையை குறைந்த அளவில் வைத்திருப்பதை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் வயிற்றின் சுற்றளவு உயர்வடைவது, சக்கரை நோய் ஏற்படும் ஆபத்தை மேலும் அதிகமாக்குகின்றது. ஒழுங்கான விளையாட்டுப் பயிற்சிகள் சக்கரைநோய்-ஆபத்தைக் குறைக்கின்றன. நீங்கள் உங்களது உணவில் அவதானமாக இருங்கள்: நீங்கள் நாளாந்தம் மரக்கறி மற்றும் சத்து நிறைந்த உணவை உண்ணுங்கள். அதிகளவில் மிருகக் கொழுப்புகள் உண்பதைத் தவிர்ப்பதுடன், தாவர எண்ணெய்க்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். புகைக்காதீர்கள் மற்றும் உடல் நிறை அதிகமாவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

பரிசோதனை செய்துகொண்ட நாள்: (திகதி)

யாரிடம்: (பெயர்)

ரகம்-2 சக்கரை நோயின் ஆரம்ப நிலையில் அதற்கான அறிகுறிகளை குறைந்த அளவிலேயே கண்டுகொள்ள முடியும். தற்சமயம் உங்களுக்கு இந்தக் கேள்வி பதிலின் முடிவு 12-17க்கும் இடைப்பட்ட புள்ளிகளைத் தருமாக இருந்தால், உங்கள் இரத்த சக்கரையின் அளவை அடுத்துவரும் 3 மாதங்களுக்குள் சோதனை செய்துகொள்ளுமாறு உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குகின்றோம்.

நீங்கள் 18 புள்ளிகளை அல்லது அதற்கு மோலாகக் கணிப்பிட்டிருந்தால், இந்த முடிவை இயலுமானவரை விரைவாக உங்கள் குடும்ப வைத்தியருக்கு தெரிவித்துக் கொள்வதுடன் உங்களது இரத்தச் சக்கரையை அளவிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

நிறைவான அளவில் நடமாடிக் கொள்வதுடன் உடல் நலம் தரும் சத்துள்ள உணவை உட்கொண்டு ஒரு துடிப்பான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிப்பதை கவனத்திற் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடல் எடை கூடுவதை தவிர்த்துக் கொள்வதுடன், அப்படியும் கூடுமாக இருந்தால் மெதுவாக அதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சக்கரை நோய் ஏற்பட்டால் இருக்கும் அறிகுறிகள்



அடிக்கடி
சிறுநீர் கழிப்பது



உடல்
எடை குறைதல்



சோம்பல் தன்மை



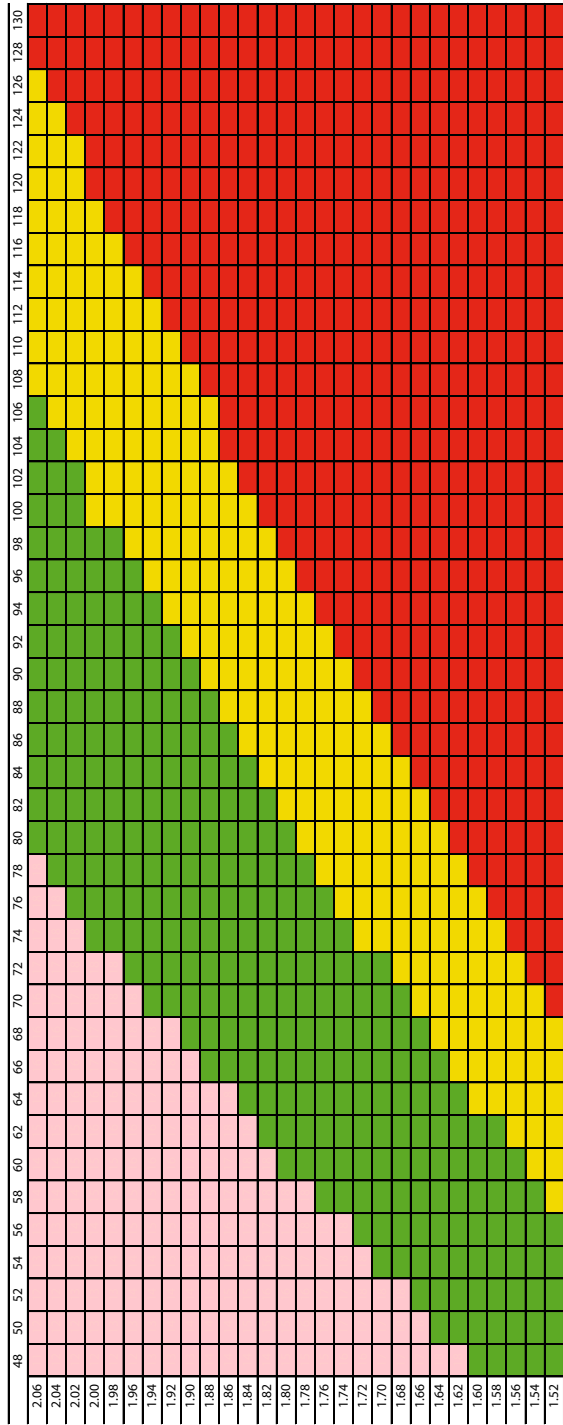
பெருமளவில் தாகம்

நான் எனது உடல் அளவு அட்டவணை அளவை (BMI) எவ்வாறு கணித்துக் கொள்வேன்?

இந்த முறைப்படி நீங்கள் உங்களது BMI ஐ கணித்துக் கொள்ளலாம்:

$$\text{BMI} = \frac{\text{உடல் நிறை கிலோகிராமில்}}{\text{உடல் உயரம் மீற்றரில்} \times \text{உடல் உயரம் மீற்றரில்}}$$

உடல் உயரம் 1,70 மீற்றராகவும் நிறை 65 கிலோகிராமாகவும் இருந்தால் உதாரணமாக அவாது BMI 22.5 ஆகும்.



உடல் எண் குறைவாக இருந்தால்
(BMI < 18,5)

சாத்தியமான உடல் எடையை
(BMI 18,5 - 24.9)

உடல் நிறை அதிகமாக இருந்தால்
(BMI 25 - 29,9)

உடல் மிகவும் பழுதானது இருந்தால்
(BMI > 30)

மேலதிக தகவல்களை நான் எங்கு பெற்றுக் கொள்ளலாம்?

ஒரு தராதரமான ஆலோசனையை துறைசார் நிபுணர்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம் (உ-ம். ஆண் வைத்தியர் பெண் வைத்தியர், மருந்து வழங்குபவர், டிப்ளோம் பெற்ற உணவு ஆலோசகர், டிப்ளோம் பெற்ற சக்கரை நோய் ஆலோசகர்) அல்லது உங்கள் அண்மையில் உள்ள சக்கரை நோயாளருக்கான-சங்கத்தில்:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
Diabètefribourg - Diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	36 av. du Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Assocication Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecour	032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Case Postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch migesplus
im Rahmen des Nationalen Programms Migration und Gesundheit 2008 - 2017
des Bundesamtes für Gesundheit.



Informationen und Bestellung: www.migesplus.ch

Die Internetplattform für Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen

Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 18, 3084 Wabern

info@migesplus.ch, 031 960 75 24

Mit freundlicher Unterstützung von:



MSD