

உங்களின் நீரிழிவு நோய் வகை 2 இன் அபாயத்தை குறைத்தல்

Reducing your risk of type 2 diabetes

Tamil

இரத்தத்தில் நீண்ட காலம் அதிகளவிலான சர்க்கரை (கிளூக்கோஸ்) இருப்பதினால் வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. இது இதயம், கண்கள் மற்றும் உடலின் பிற பகுதிகளில் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம்.

தெற்காசிய சமூகங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளன. ஆனால் இந்த அபாயத்தை குறைக்கலாம். உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் செய்யும் சிறிய மாற்றங்கள் கூட பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.



ஆரோக்கியமான உணவுட்கொள்ளல் : சர்க்கரை அளவை நிலையாக வைத்திருக்க உதவும் உணவுகள்

- பாஸ்தி போன்ற நீளமான அரிசி, மற்றும் பல தானியங்கள் உள்ள பாண், முழு தானிய கோதுமை ரொட்டி, பருப்புகள் மற்றும் கொண்டைக் கடலை போன்ற முழு தானிய உணவுகளைத் தேர்வுசெய்க. இவை ஆரோக்கியமான மாவுப் பொருள் உணவுகளாகும், மற்றும் இவை மெதுவாக செரிமானம் அடைவதால் இரத்த சர்க்கரை வெளிப்பாட்டின் அளவை சீராக வைத்திருக்க உதவுகின்றன.
- குலாப் ஜாமுன், பாயசம்/கீர், ஜிலேபி போன்ற இனிப்புகள் மற்றும் சமோசா, பகோரா போன்ற எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளை குறைக்கவும். இவை இரத்த சர்க்கரை அளவை திடீரென உயர்த்தும்.
- உங்கள் உணவில் பலவகையான காய்கறிகள் மற்றும் சாலட் என்பவற்றை சேர்க்கவும். உங்கள் தட்டின் பாதியை இவைகளால் நிரப்புங்கள்.
- பிரதானமாக தண்ணீரையே அருந்தவும். பழரசம் மற்றும் இனிப்பான பானங்கள் சர்க்கரையின் அளவை திடீரென அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- கிரமமான இடைவெளியில் வேளை உணவுகளை சாப்பிடவும், மற்றும் தூங்கும் நேரத்திற்கு 2-3 மணி நேரத்திற்கு முன்பு உணவு சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும்.

சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் : உடற் செயற்பாடுகள் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன

- தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய முயலுங்கள். ஒவ்வொரு உணவிற்குப் பிறகும் 10 நிமிடங்கள் நடக்கவும் அல்லது லிப்ட் பயன்படுத்தாமல் படிக்கட்குகளில் ஏறவும்.
- உங்களுக்கு பிடித்த பாடல்களுக்கு நடனமாடுதல், நீச்சல் அல்லது விளையாட்டு போன்ற விருப்பமான செயல்களைத் தேர்வு செய்து உடற்பயிற்சியை மகிழ்ச்சியானதாக மாற்றுங்கள்.
- உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.

சிறிய மற்றும் நிர்வகிக்கக்கூடிய மாற்றங்களைத் தொடங்குங்கள்: உங்கள் உடல்நலத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

- ஒரு புதிய நல்ல பழக்கத்தை ஆரம்பித்து அதை மேம்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் குடும்பத்தில் நீரிழிவு வரலாறு இருந்தால், கிரமமாக சோதனைகள் செய்து ஆரம்பக்கட்ட அறிகுறிகளை கண்டறியுங்கள்.
- வகை 2 நீரிழிவு அபாயத்தை குறைக்கவும் ஆலோசனை பெறவும் உங்கள் மருத்துவ நிபுணருடன் பேசுங்கள்.

வகை 2 நீரிழிவு நோயில் என்ன நடக்கிறது?

நாம் மாவுச் சத்து உணவுகளை சாப்பிடும்போது, உடல் அவற்றை குளுகோஸ் எனப்படும் ஒரு வகை சர்க்கரையாக மாற்றுகிறது. குளுகோஸ் எமக்கு சக்தியை வழங்குகிறது. இன்ஸூலின் என்ற ஹார்மோன், குளுகோஸ் நம் இரத்தத்திலிருந்து தசைகள் மற்றும் உடலின் பிற பகுதிகளுக்குள் நகர்த்த உதவுகிறது, அங்கு அது சக்திக்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வகை 2 நீரிழிவு நிலையில், உடல் இன்ஸூலினைப் சரியாக பயன்படுத்துவதில்லை அல்லது போதுமான அளவு இன்ஸூலினை உற்பத்தி செய்வதில்லை. இதனால், சர்க்கரை இரத்தத்தில் தங்கிவிடுகிறது. நீண்ட காலத்தில், இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை அளவு இருப்பது உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

ஒரு வேளை உணவில் அதிகளவு மாவுச் சத்து உணவுகளை சாப்பிடுவது, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை திடீரென அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

இன்ஸூலின் அந்த சர்க்கரையை அகற்ற மிகவும் கடுமையாக செயற்பட வேண்டி ஏற்படுகிறது.

நெய், வெண்ணெய், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சிகள் மற்றும் இனிப்புகள் என்பன அதிக அளவு செறிவுற்ற கொழுப்பு (saturated fat) உள்ள உணவுகளில் அடங்கும்.

நாள் முழுவதும் செய்யப்படும் சிறிய அளவிலான உற்பயிற்சிகள் ஒன்றாக இணைந்து நல்ல பலனைத் தரும்.

உற்பயிற்சி இன்ஸூலின் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை தசைகளுக்குள் கொண்டு சென்று சக்தியாக மாற்ற உதவுகிறது.

செறிவுற்ற கொழுப்பு இன்ஸூலினைச் சரியாக செயல்பட முடியாமல் செய்கிறது.

பழங்களில் நார்ச்சத்து உள்ளது, மேலும் அவை ஒரு ஆரோக்கியமான மாவுச் சத்து உணவாகும். ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு அளவைகள் பழங்கள் சாப்பிடுங்கள்.

ஒரு அளவையின் எடுத்துக்காட்டு: ஒரு வாழைபழம், ஒரு ஆப்பிள், அரை கப் திராட்சை, ஒன்று அல்லது இரண்டு துண்டு தர்பூசணி.

ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிடுவது, அதிகமான இனிப்பு மற்றும் பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பது மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உடல் இன்சூலினை சிறப்பாகப் பயன்படுத்தி நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்வதற்கும் வகை 2 நீரிழிவு நிலையின் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கும் தகுதிவாய்ந்த சுகாதார நிபுணர்களிடமிருந்து இலவச தொலைபேசி மற்றும் இணையவழி சுகாதாரப் பயிற்சியை **Get Healthy Service** வழங்குகிறது. QR குறியீட்டைப் பயன்படுத்தி இணையத்தில் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது **1300 806 258** என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

இலவச மற்றும் ரகசிய மொழி ஆதரவுதவிக்கு, மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரைப்பெயர்ப்பு சேவையை (TIS) **131 450** என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தில் தொடர்பு கொண்டு **1300 806 258** என்ற எண்ணில் **Get Healthy Service** -ஐ அழைக்கும்படி கேளுங்கள்.

