



[tamil]

# எனக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் உள்ளதா? (Står jeg i fare for å utvikle diabetes type 2?)

**வகை 2 நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?**

வகை 2 நீரிழிவு நோய் என்பது பற்றாக்குறையான, ஆற்றல் இல்லாத இன்சலினை உடல் உற்பத்தி செய்வதால் உண்டாகும் ஒரு நாள்பட்ட நோயாகும். பலர் தங்களின் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் இரத்த சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்துகின்றனர். மற்றவர்கள் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. மேலும் சிலருக்கு இன்சலினை ஊசி மூலம் செலுத்திக் கொள்ள வேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறது. நார்வே நாட்டு மக்களையிட தெற்காசிய மக்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் உருவாவதற்கு அதிக அபாயம் உள்ளது.

வகை 2 நீரிழிவு நோய் வருவதற்கு, இந்த நோய்க்கு மரபியல் முற்சார்பு இருப்பது தீர்மானிப்புக் காரணியாகும். உங்கள் குடும்பத்தில் யாரேனும் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், உங்கள் அபாயமும் அதிகரிக்கிறது. மரபுவழிக் காரணிகளுடன் சேர்த்து, வாழ்க்கைமுறை மற்றும் உடற்பயிற்சியின்மை ஆகியவையும் வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான முக்கியக் காரணிகளுள் சிலவாகும்.

அடுத்த பத்தாண்டுகளில் வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் எவ்வளவு அதிகமாக அல்லது குறைவாக உள்ளது என்பதைக் காட்டும் சோதனையை மேற்கொள்ள [www.diabeteslinjen.no](http://www.diabeteslinjen.no) என்ற இணையதளத்தைப் பாருங்கள்.

**வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்**  
வகைவகை 2 நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் குறைவாகவே இருக்கும் என்பதால், பல ஆண்டுகளாகத் தனக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய்

இருப்பதை ஒருவர் உணராமல் போகவும் சாத்தியம் உள்ளது.

உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரித்தால், சர்க்கரை உங்கள் சிறுநீருக்கு அனுப்பப்பட்டுவிடும். இது சிறுநீர் அளவை அதிகரிக்கும் மற்றும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கச் செய்யும். இதனால் உங்கள் உடல் தாகத்தை ஏற்படுத்தும். உங்கள் சிறுநீர் வழியே சர்க்கரை வெளியேறுவதால் கலோரிகள் குறையும், பல சமயங்களில் எதிர்பாராத எடைக்குறைப்பும் ஏற்படும். சிறுநீர்த் தடத் தொற்றுகளும் கவடு பகுதியில் அரிப்பு ஆகியவையும் நீரிழிவு நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

பலருக்கு, இந்த நிகழ்முறை நிதானமாக நடக்கும். எனவே, அறிகுறிகளைக் கவனிக்காமல் விடக்கூடும். ஆயினும், இது வளர்சிதை மாற்றங்கள் அனைத்து உடல் செயல்பாடுகளையும் பாதிக்கும். எனவே, அந்த நபர் சோம்பலாக, களைப்பாக, உற்சாகமில்லாமல் உணர்வார்.

**நான் எங்கு உதவி பெறுவது?**

- உங்களுக்கு இந்த அறிகுறிகளில் பல இருந்தால், முழுப் பரிசோதனைக்கு நீங்கள் உங்கள் வழக்கமான பொது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகங்கள் இருந்தால், நீங்கள் நார்வே நாட்டு நீரிழிவு சங்கத்தின் தகவல் சேவையான நீரிழிவு உதவி அழைப்பு எண்ணைத் (Diabeteslinjen) தொடர்புக் கொண்டு, எங்களிடம் நார்வே, ஆங்கிலம், உருது/ பஞ்சாபி, சோமாலி, துருக்கி அல்லது அரேபிய மொழியில் பேசலாம்; தொலைபேசி எண் 815 21 948 அல்லது [www.diabeteslinjen.no](http://www.diabeteslinjen.no). என்ற இணையதளத்தில் எங்களுக்கு எழுதலாம்.

நீரிழிவு நோய் உதவி அழைப்பு எண்: 815 21 948 / ஸ்விட்ச்போர்ட்: 23 05 18 00

post@diabetes.no / www.diabetes.no

**diabetesforbundet**

2013 | பக்கம் 1

## நான் எப்படி நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதைத் தாமதிப்பது?

வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான அதிக அபாயத்தைக் கொண்டவர்களுக்கு வாழ்க்கைமுறை மாற்றம் சிறந்த ஆலோசனையாகும்:

- நீங்கள் தினமும் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள், குறைந்தபட்சம் வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்களா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள். நடை, நடனம், நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் மற்றும் வீட்டு வேலை போன்ற அனைத்து வகையான உடற்பயிற்சிகளும் இதில் அடக்கம்.
- காய்கறிகள், பெர்ரி பழங்கள் மற்றும் சில வகைப் பழங்கள் மட்டுமல்லாமல் மீன், கொழுப்புற்ற இறைச்சி மற்றும் அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் உங்களுக்கு நல்லது. சப்பாத்தி/நான் ரொட்டியை செய்யும்போது கோதுமை ரொட்டி அல்லது கோதுமை மாவை தேர்ந்தெடுங்கள்.
- குறைவான கொழுப்பைக் கொண்ட, உப்பையும் இனிப்பையும் மிகவும் குறைவாகக் கொண்ட உணவையும் பானத்தையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- நிறைவற்ற கொழுப்பை (மீன் மற்றும் தாவர எண்ணெய்களிலிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பு) அதிகமாகவும், நிறை கொழுப்பை (இறைச்சி மற்றும் பால் பொருட்களிலிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பு) குறைவாகவும் பயன்படுத்துங்கள். ஆரோக்கியமான உணவுகள் என்று குறிக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- நீங்கள் அதிக எடையைக் கொண்டவராக இருந்தால், எடையைக் குறைப்பது உங்களுக்கு பலனளிக்கும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை பற்றி மேலும் குறிப்புகளுக்கு, கீழ்க்கண்ட இணையதளங்களைப் பாருங்கள்:

[www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)

[www.diabetes.no/innvandrerere](http://www.diabetes.no/innvandrerere)

அல்லது நார்வே நாட்டு நீரிழிவு சங்க ஸ்விட்ச்போர்டை 23 05 18 00 என்கிற எண்ணில் அல்லது நீரிழிவு உதவி அழைப்பை 815 21 948 என்கிற எண்ணில் அழைத்தீடுங்கள்

நார்வேஜியன்நீரிழிவுசங்கத்தின்இந்தத் தகவல்தாள்(Diabetesforbundet) இறுதியாக 2013 ல்திருத்தப்பட்டது.