# உயர் இரத்தச் சர்க்கரையைத் தடுப்பது எப்படி

தவறாமல் உங்கள் இரத்தச் சக்கரை அளவை சரிபார்க்கவும்

மருத்துவர் அறிவுரை படி மருந்தை எடுத்துக்கொள்ளவும்

உங்கள் உணவுமுறை வல்லுநரின் உணவுத் திட்டங்களைப் பின்பற்றவும்

தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யவும்

மது அருந்துவதை குறைத்துக்கொள்ளவும்.

தவறாமல் மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்.

**கிளினிக் B2B**
டான் டோக் செங் மருத்துவமனை மெடிக்கல் சென்டர், B2 மாடி
**தொடர்புக்கு:**
6357 7000 (மைய தொடர்பு)

தகவல்களை அணுக கைத்தொலைபேசி வாயிலாக QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள் அல்லது இந்த இணையதளத்தை நாடுங்கள்:
http://bit.ly/TTSHHealth-Library

இந்த தகவல் பயனுள்ளதாக இருந்ததா? படித்ததையொட்டி உங்களுக்கு ஏதேனும் கருத்து இருந்தால் தயவுசெய்து patienteducation@ttsh.com.sg என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்

Tan Tock Seng HOSPITAL
National Healthcare Group

© டான் டோக் செங் மருத்துவமனை, 2020. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. மே 2020 நிலவரப்படி அனைத்து தகவல்களும் சரியானவை. இந்த ஆவணத்தின் எந்தப் பகுதியும் டான் டாக் செங் மருத்துவமனையின் முன் அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படவோ, நகலெடுக்கவோ, தலைகீழ் தொகுப்பாக்கப்படவோ , தழுவப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ, வணிக ரீதியாக சுரண்டவோ, தரவுத்தளத்தில், மீட்டெடுக்கும் அமைப்பில் காட்டப்படவோ  சேமிக்கவோ அல்லது எந்த வடிவத்திலும் அனுப்பவோ கூடாது.

PECC-END-ED-2020-788T-v1

Tan Tock Seng HOSPITAL

## உட்சுரப்பியல் துறை

# உயர் இரத்த சர்க்கரையைக் கையாளும் முறை

## உயர் இரத்த சர்க்கரை என்றால் என்ன?

உயர் இரத்த சர்க்கரை எனப்படுவது உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை குறிப்பிடும். இந்நிலையில் உங்கள் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு இயல்பை விட அதிகமாக இருக்கும். இது உங்கள் உடல் போதுமான இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யாதபோது அல்லது உடல் அதை சரியாகப் பயன்படுத்தாதபோது ஏற்படும்.

இன்சுலின் எனப்படுவது உங்கள் கணையம் உற்பத்தி செய்யும் ஒரு ஹார்மோன் ஆகும். இது உங்களின் உயிர் அணுக்களின் செயல்பாடுக்காக குளுகோஸிலிருக்கும் சக்தியைப் பிரித்தெடுக்க உதவுகிறது.

## உயர் இரத்தச் சர்க்கரை எதனால் ஏற்படுகிறது?

உயர் இரத்தச் சர்க்கரை ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

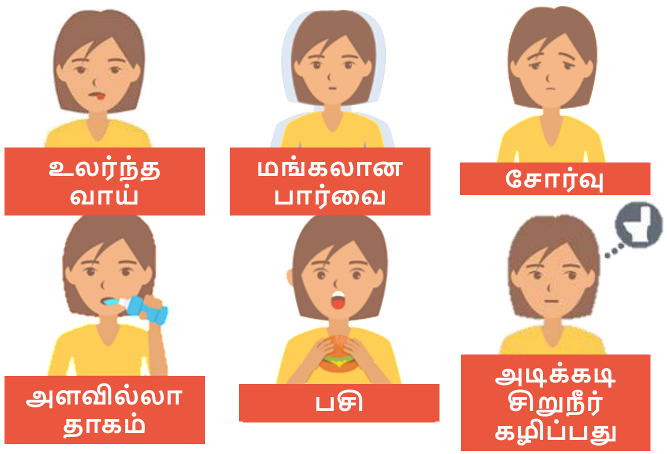
**பொதுவான காரணங்கள்:**

- மருந்தினை எடுக்க மறப்பது
- தவறான அளவு மருந்தினை எடுத்துக்கொள்வது
- இன்சுலின் மருந்தினை தவறாக பயன்படுத்துவது (தவறான அளவு, காலாவதியான இன்சுலின், தவறான உத்தி)
- சரியான நேரத்திற்கு உணவு உட்கொள்ளாதது
- உடல் நல குறைவு அல்லது தொற்றுநோய் கொண்டிருத்தல்
- வழக்கத்தை விடஅதிகமாக சுறுசுறுப்பின்றி இருப்பது

**மற்ற காரணங்கள்:**

- அதிக அளவில் மது அருந்துதல்
- மருந்துகள் உட்கொள்வது (எ. கா. ஸ்டீராய்டு)
- இரத்தச் சர்க்கரை குறைவை தேவைக்கு மேலாக குணப்படுத்துவது

## உயர் இரத்தச் சர்க்கரைகான அறிகுறிகள் என்ன?




நாள் முழுவதும் நீங்கள் உட்கொள்ளும் அனைத்து உணவு மற்றும் பானங்களையும் புத்தகம் ஒன்றில் பதிந்து வைத்துக்கொள்ள முயற்சிக்கவும். உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரைகளின்படி உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை சரிபார்க்கவும்.

## உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு உங்கள் உடம்பை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது?

நீரிழிவு நோயை சரியாக நிர்வகிக்காதபோது உயர் இரத்த சர்க்கரை ஏற்படுகிறது.
இது நீரிழிவு நோய் தொடர்பான சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்:

- இரத்த நாளங்களுக்கு சேதம், இதன் விளைவாக மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன
- கண் பாதிப்பு
- சிறுநீரக பாதிப்பு
- நரம்பு பாதிப்பு
- தோல் நோய்த்தொற்று

## உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவைப் புரிந்துகொள்வது

| | சாப்பாட்டுக்கு முன்பு (mmol/L) | சாப்பாட்டுக்கு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து (mmol/L) |
|---|---|---|
| நன்று | 4.0 - 6.0 | 5.0 - 7.0 |
| உகந்த அளவு | 6.1 - 8.0 | 7.1 - 10.0 |
| உகந்த நிலைக்கு குறைவாக | 8.1 - 10.0 | 10.1 - 13.0 |
| ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத அளவு | 10.0 - க்கும் அதிகமாக | 13.0 - க்கும் அதிகமாக |

"Unacceptable" வரம்பில் வாசிப்பு இருந்தால் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவு மிக அதிகமாக உள்ளது என்று அர்த்தம்.

## உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்கள் மருத்துவரின் அறிவுரை படி அதிக தண்ணீர் குடிக்கவும்
- 4 முதல் 6 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை சரிபார்க்கவும்
- சர்க்கரை நிறைந்த பானங்கள் உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்
- உங்களுக்கு கிருமிதொற்று இருந்தால் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் மருத்துவரை சந்திக்கவும்
- ஸ்டெராய்டு மருந்துகள் தேவைப்பட்டால் உங்கள் மற்ற மருந்தில் அல்லது மருந்துகளில் மாற்றங்கள் தேவையா என்று உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதியிடம் கேளுங்கள்
- கூடுதல் வேகமாக செயல்படும் இன்சுலின் உங்கள் மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்தால் அதனை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்
- மது அருந்துவதை தவிர்க்கவும்

**நீண்ட காலத்திற்கு சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவு " டைபெடிக் கீடோ ஆசிடோசிஸ்" (Diabetic Ketoacidosis) அல்லது "ஹைப்பர்ஓஸ்மொலார் ஹைப்பர்கலைசேமியா" (Hyperosmolar Hyperglycemia) எனப்படும் உயிருக்கு மிகுந்த ஆபத்தான நிலைகளுக்கு வழிவகுக்கும். இவை ஏற்பட்டால் நீங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவீர்கள்.**

## பின்வரும் ஏதேனும் அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனித்தால் உடனே மருத்துவ சிகிச்சையை அணுகவும்:

- தொடர்ச்சியாக இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவு 13mmol/L-கும் அதிகமாக இருந்தல் அல்லது கீட்டோன்கள் இருந்தல் அல்லது கீட்டோன்களின் அளவு 1.5mmol/L-கும் அதிகமாக இருந்தல்
- தொடர்ச்சியான குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- தொடர்ச்சியான வயிற்று போக்கு
- வயிற்று வலி
- உடல் சோர்வு
- குழப்பம்
- மூச்சு திணறல்
- வாய் வறட்சி அல்லது உடல் நீரேற்றத்தைப் பராமரிக்க இயலாமை
- பழ வாசனை கொண்ட சுவாசம்

**உங்களுக்கு அடிக்கடி உயர்இரத்த குளுக்கோஸ் இருந்தால், உங்கள் நீரிழிவு செவிலியர் கல்வியாளர் அல்லது மருத்துவரை அழைக்கவும்.**