



leading the fight against TB

## Diabetes, Hypertension & You

An information Booklet

**சர்க்கரை மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த நோய்  
பற்றிய தகவல்**



leading the fight against TB

Diabetes

A group of eight diverse hands, representing various ethnicities, are holding up large, colorful letters that spell out the word "Diabetes". The letters are: 'D' (blue), 'i' (purple), 'a' (red), 'b' (green), 'e' (yellow), 't' (purple), 'e' (blue), and 's' (red). The hands are positioned below the letters, with some holding the top and others the bottom. The background is white, and the entire image is framed by a green border.

# இன்று நாம் எவ்வாறு வாழ்கிறோம்?

- குறைந்த உடல் உழைப்பு
- உடற்பயிற்சியின்மை
- மின்னணு சாதனங்களை அதிக நேரம் உபயோகித்தல்
- திறந்தவெளி விளையாட்டுகளில் பங்கேற்காமல் இருப்பது

மேலே கூறிய அனைத்தும் உடல் பருமன் மற்றும் உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகள் ஏற்பட வழிவகுக்கும்

# இன்று நாம் எவ்வாறு வாழ்கிறோம்?



# இன்று நமது உணவு பழக்கம்?

- அதிக கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடுவது.
- அதிகப்படியான ரசாயனம் கலந்த குளிர்பானங்களை அருந்துவது.
- அருகாமையில் கிடைக்கும் மலிவான சத்து நிறைந்த உணவு பொருட்களை உபயோகிக்காமல் இருப்பது.
- வீட்டில் சமைக்கும் ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளாமல் இருப்பது.
- சரிவிகித உணவிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் இருப்பது.
- ஒரே நேரத்தில் அதிக அளவு உணவை உட்கொள்வது.

மேற்கூறிய அனைத்தும் உடல் பருமன் மற்றும் உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகள் ஏற்பட வழிவகுக்கும்



இன்று நமது உணவு பழக்கம்?



# இன்று நாம் எவ்வாறு வாழ்கிறோம் ?

- வேலை செய்யும் இடத்திலும் வீட்டிலும் அதிக மன அழுத்தம்
- எதிர்பார்ப்புக்கும், உண்மைக்கும் உள்ள வித்தியாசம்
- நம்மை சார்ந்து இருப்போர்களின் எண்ணம் பற்றிய கவலை.
- கூட்டு குடும்பமாக வசிக்காமல் இருப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்
- பொருளாதார இழப்புகளை சமாளிக்க இயலாத நிலை

“மேற்கூறியவை அனைத்தும் மன அழுத்தத்தை உருவாக்கி  
நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம்  
போன்ற நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்”



# இன்று நாம் எவ்வாறு வாழ்கிறோம் ?



## நம் வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படும் பாதிப்பு (NCD)

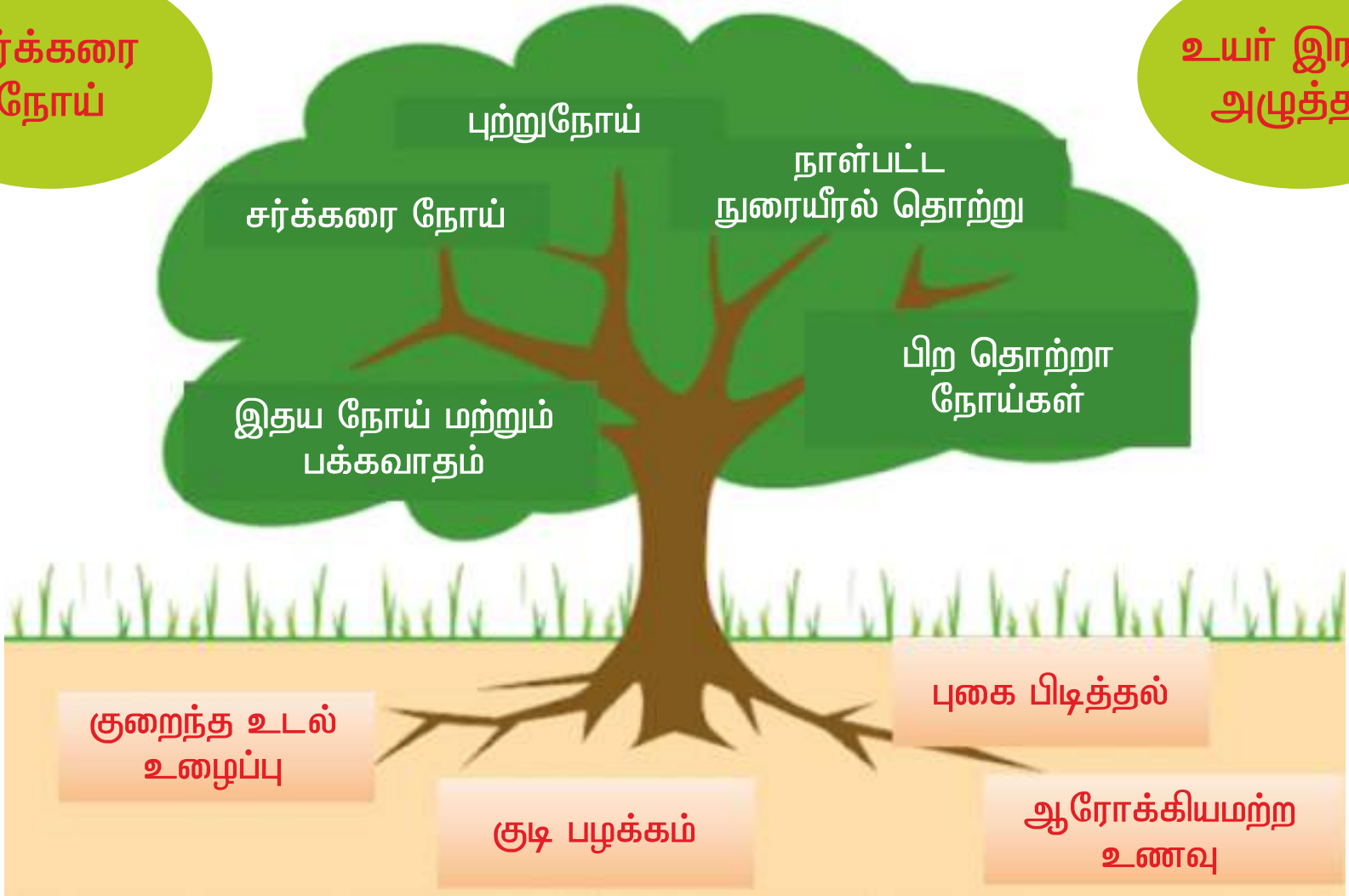
- வாழ்க்கை முறை ஒரு நபரின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது.
- சர்க்கரை நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய், நாள்பட்ட நுரையீரல் நோய், மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் போன்றவை வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தால் ஏற்படும் நோய்களாகும்.

“உடல் உழைப்பின்மை,  
புகைபிடித்தல், குடிப்பழக்கம் மற்றும்  
தவறான உணவுப் பழக்கம் ஆகியவை  
மேற்குறிப்பிடப்பட்ட நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்”

# நம் வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படும் பாதிப்பு (NCD)

சர்க்கரை நோய்

உயர் இரத்த அழுத்தம்



# சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன?

சர்க்கரை நோய் என்பது இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை இருப்பது

## சர்க்கரை நோய் யாருக்கு வரும்?

சர்க்கரை நோய் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம், பொதுவாக 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வரும் வாய்ப்பு அதிகம்

## சர்க்கரை நோய் பரவுமா?

இது ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவாது. ஆனால், ஒரே குடும்பத்தை சார்ந்தவர்களுக்கு வருவதற்கான வாய்ப்புள்ளது

# சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன?



# உங்களுக்கு தெரியுமா?

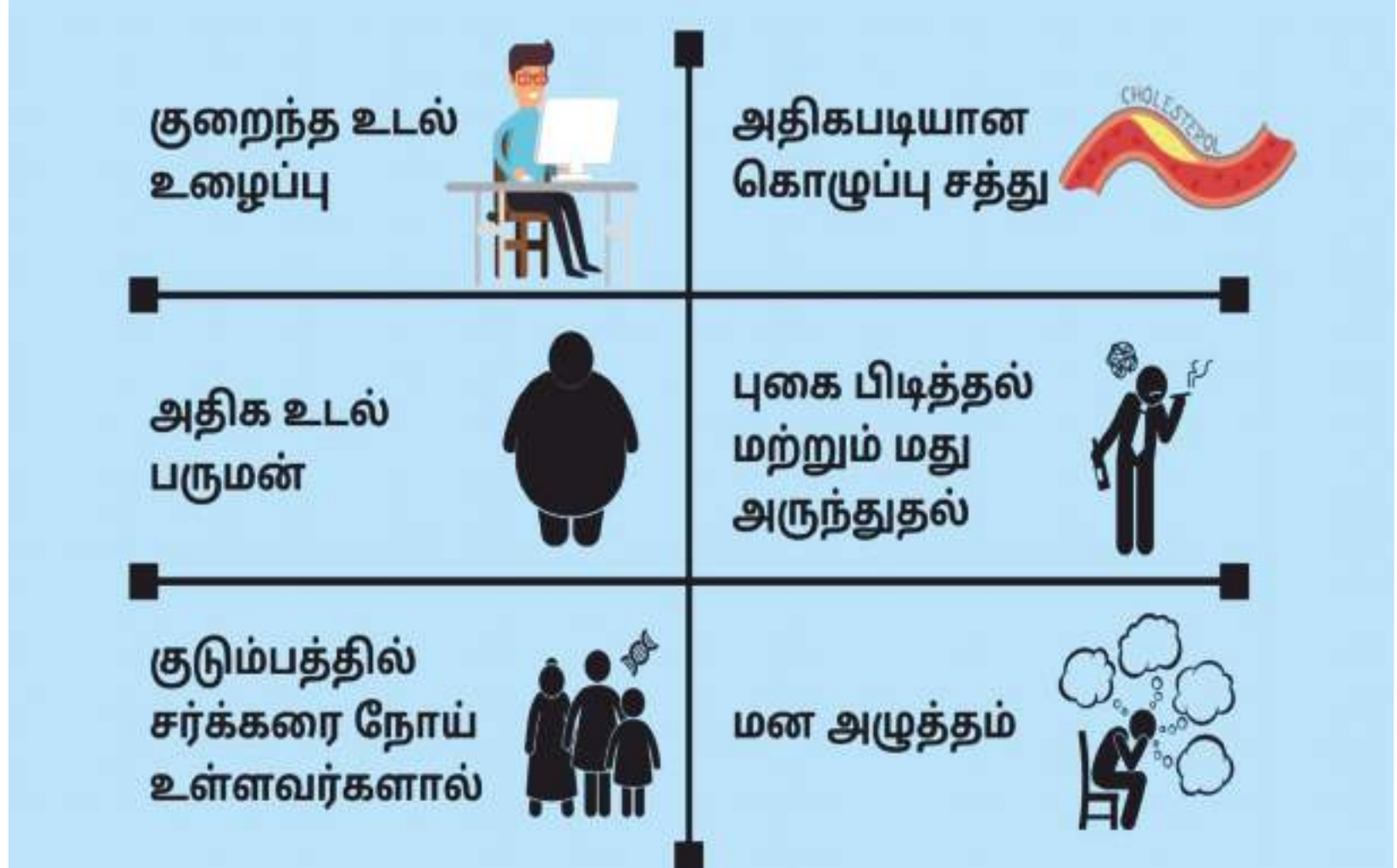
- பத்து பேரில் ஒருவருக்கு சர்க்கரை நோய் உள்ளது
- இரண்டு பேரில் ஒருவருக்கு சர்க்கரை நோய் இருப்பதே தெரியாது

# உங்களுக்கு தெரியுமா?

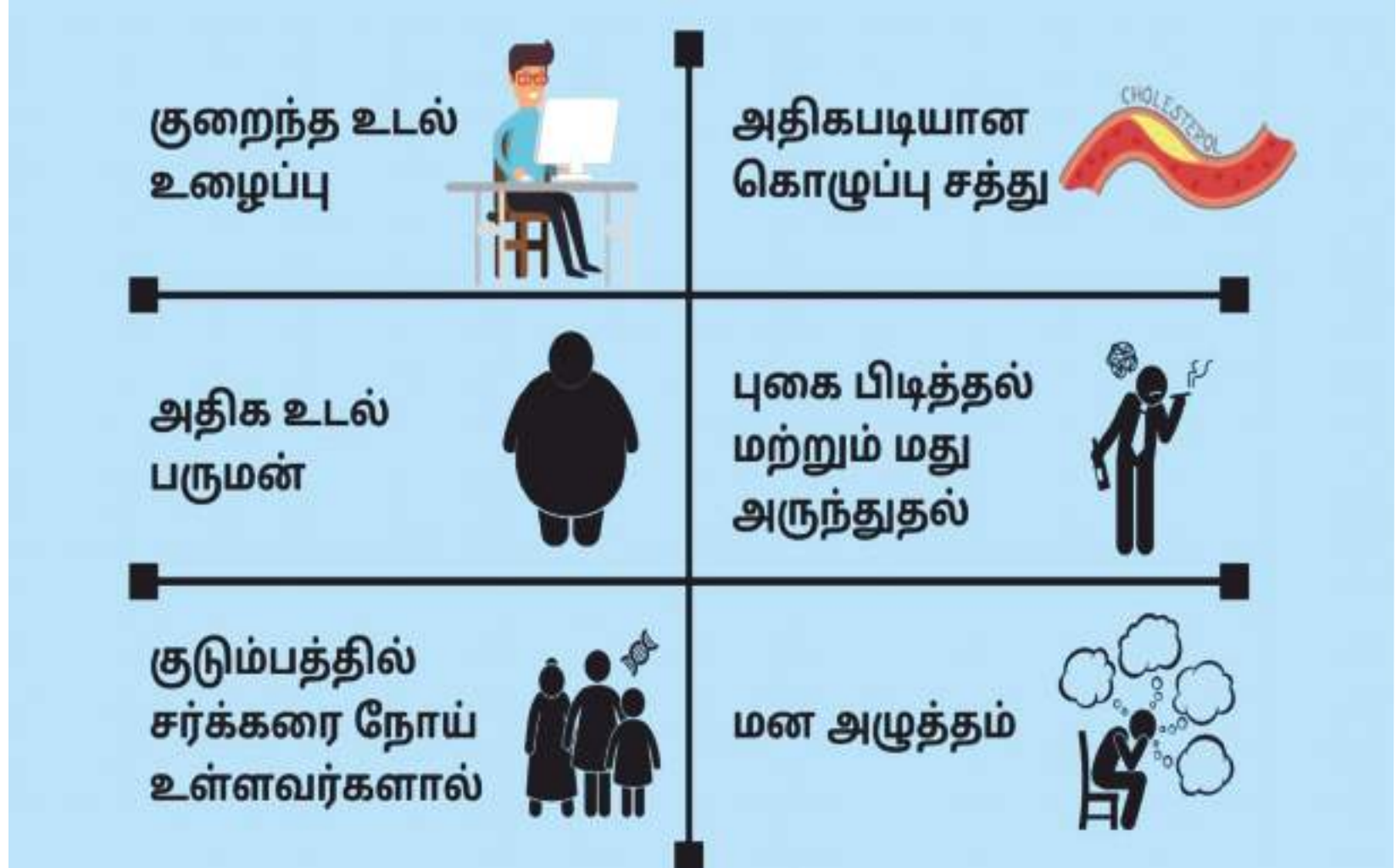




# சர்க்கரை நோய்க்கான ஆபத்து காரணிகள் யாவை?



# சர்க்கரை நோய்க்கான ஆபத்து காரணிகள் யாவை?



# சர்க்கரை நோய்க்கான அறிகுறிகள் என்ன?

பகலில் அதிகபடியான  
உடல் சோர்வு  
குறிப்பாக உணவு  
உண்ட பிறகு



எப்போதும் பசி  
இருப்பது போல்  
தோன்றும்  
குறிப்பாக உணவு  
உண்ட பிறகும்



அடிக்கடி சிறுநீர்  
கழித்தல்  
குறிப்பாக இரவில்



அதிக தாகம்  
எடுத்தல்



கண் பார்வை  
மங்குதல்



தோல் அரிப்பு



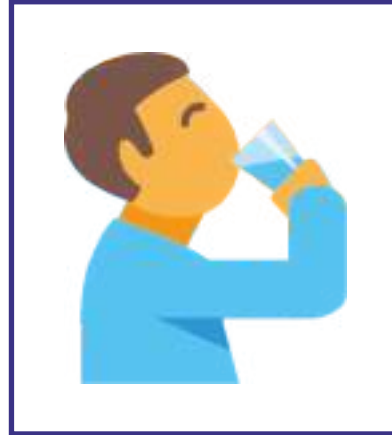
காயங்கள்  
எளிதில் ஆறாது



திடிசென  
எடைகுறைதல்



# சர்க்கரை நோய்க்கான அறிகுறிகள் என்ன?



# சர்க்கரை நோய்க்கான பரிசோதனை

## இரத்த பரிசோதனை

- பொதுவாக செய்வது, துல்லியமானது

## சிறுநீர் பரிசோதனை

- மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி செய்யப்படுவது, குறைந்த அளவு துல்லியமானது

# சர்க்கரை நோய்க்கான பரிசோதனை



இரத்த பரிசோதனை



சிறுநீர் பரிசோதனை

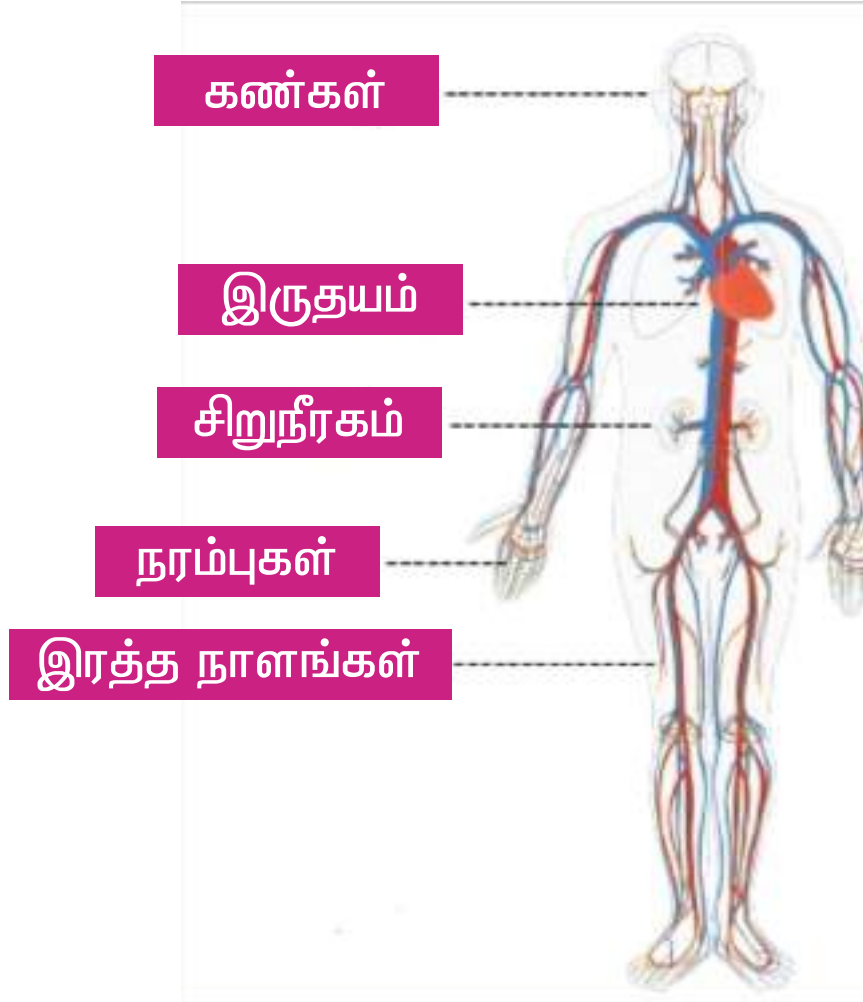
# சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் ஏற்படும் பின் விளைவுகள்

உடலின் பல பாகங்களை பாதிக்கிறது

- ◆ கண்கள்
- ◆ இதயம்
- ◆ சிறுநீரகம்
- ◆ நரம்புகள்
- ◆ இரத்த குழாய்கள்



# சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் ஏற்படும் பின் விளைவுகள்



# சர்க்கரை நோய் மேலாண்மை

- சர்க்கரை நோயை நிர்வகிப்பது
- இரத்த சர்க்கரை அளவை கண்காணிப்பது
- சரிவிகித உணவு
- பரிசோதனை அறிக்கைகளை பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ளுதல்
- தொடர் சிகிச்சை மற்றும் கண்காணித்தல்
- யோகா மற்றும் உடற்பயிற்சி

# சர்க்கரை நோய் மேலாண்மை

யோகா மற்றும்  
உடற்பயிற்சி

இரத்த சர்க்கரை  
அளவை  
கண்காணித்தல்



சரிவிகித  
உணவு

மருந்துகள்

பரிசோதனை அறிக்கையை  
பத்திரப்படுத்துத்தல்

# ஆரோக்கியமான உணவு முறைகள்

## சாப்பிட வேண்டியவை

- காய்கறிகள், பழங்கள், தானிய வகைகள், முளைகட்டிய பயறு, கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சி, மீன், வேகவைத்த உணவுகள், சூப்புகள்
- குறைந்த அளவு உணவு உண்பது

## தவிர்க்க வேண்டியவை

- இனிப்புகள், அதிக சர்க்கரை உள்ள பழங்கள், துரித உணவு பொருட்கள், சிவப்பு இறைச்சி, பேக்கரி பண்டங்கள்
- ஒரே நேரத்தில் அதிகமாக சாப்பிடுவது
- உணவில் அதிக எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்வது

# ஆரோக்கியமான உணவு முறைகள்



Have plenty of vegetables and fruits



Eat protein foods



Make water your drink of choice

Choose whole grain foods



# உடற்பயிற்சி

தினமும் 45 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்வது  
உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது

தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வதால்

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின்  
அளவு குறையும்

உடல் எடை  
குறையும்

இரத்த ஓட்டம் சீராகும்

மன அழுத்தம்  
குறையும்

யோகா மற்றும் தியானம் செய்வது நல்லது

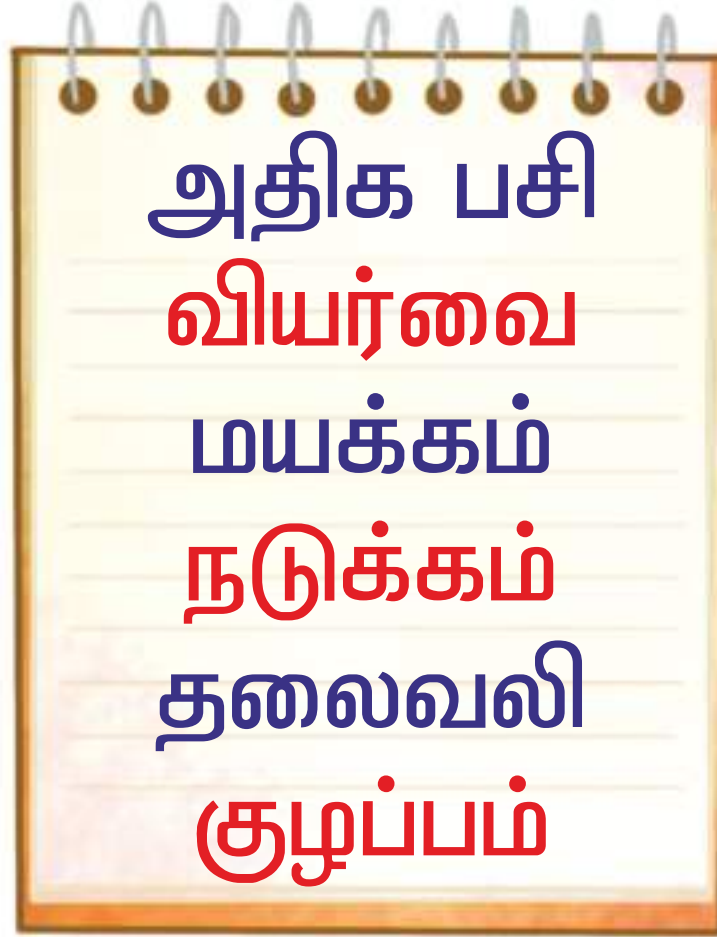
மது அருந்துதல் மற்றும் புகை பிடித்தலை தவிர்த்தல் நல்லது

# உடற்பயிற்சி





# இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறையும் போது ஏற்படும் விளைவுகள்



# இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறையும் போது ஏற்படும் விளைவுகள்



அதிக பசி



வியர்வை



மயக்கம்



நடுக்கம்



தலைவலி

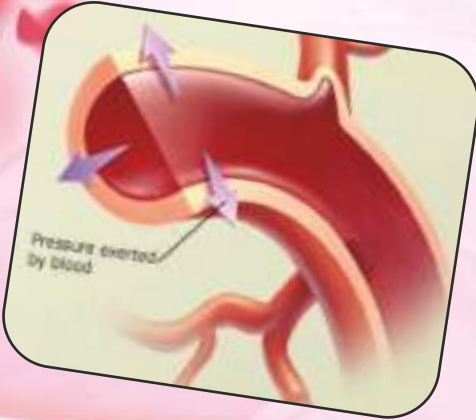


குழப்பம்



leading the fight against TB

# HYPERTENSION



உயர் இரத்த அழுத்தம்

**இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?**

இரத்த அழுத்தம் என்பது உங்கள் இதயம் இரத்தத்தை பம்பு செய்து உங்கள் உடலில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் வழியாக நகர்த்துவதால் உருவாகும் சக்தி

**உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?**

சராசரி இரத்த அழுத்த அளவீடான 120-80 mmHG யை விட தொடர்ந்து அதிகமாக இருந்தால், உயர் இரத்த அழுத்தம் என கருதப்படுகிறது.

இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?



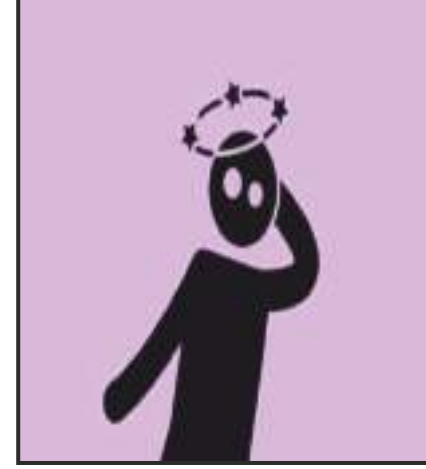
உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?



# உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்



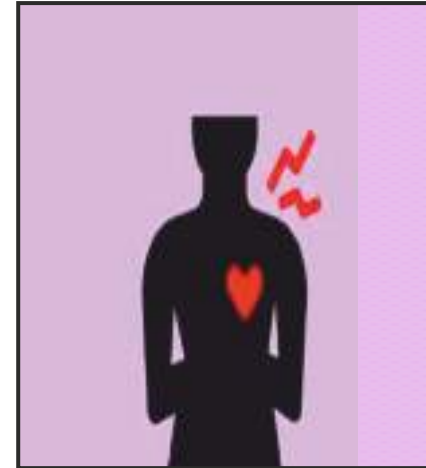
தலைவலி



தலை  
சுற்றல்



மூக்கிலிருந்து  
இரத்தக்கசிவு



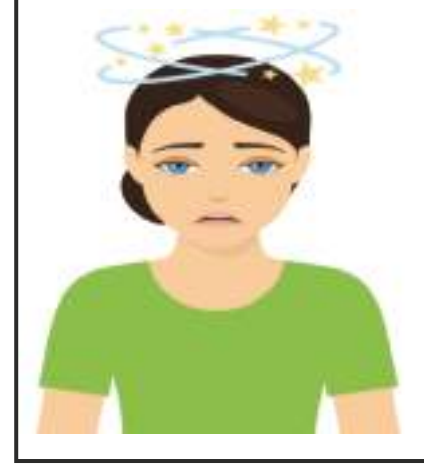
இதய  
படபடப்பு



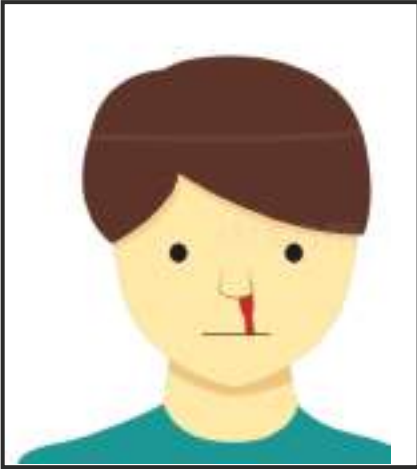
# உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்



தலைவலி



தலை  
சுற்றல்



மூக்கிலிருந்து  
இரத்தக்கசிவு



இதய  
படபடப்பு

# உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் செயல்முறைகள்

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்வது                             |     | முறையான உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல் எடை குறைப்பது |    |
| உணவில் உப்பு மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவை குறைத்து உண்பது |    | புகைப்பழக்கத்தை கைவிடுவது                      |    |
| உணவில் சர்க்கரை அளவினை குறைத்து உண்பது                     |   | மன அழுத்தத்தை தவிர்ப்பது                       |   |
| மது பழக்கத்தை குறைத்து கொள்வது                             |   | மருந்துகளை முறையாக உட்கொள்வது                  |  |
| மருத்துவரின் சந்திப்புகளை முறையாக மேற்கொள்வது              |  | உயர் இரத்த அழுத்த அளவினை முறையாக கண்காணிப்பது  |  |

# உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் செயல்முறைகள்



# உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் பக்க விளைவுகள்



மாரடைப்பு /  
இதய பலவீனம்



மூளை  
செயலிழப்பு



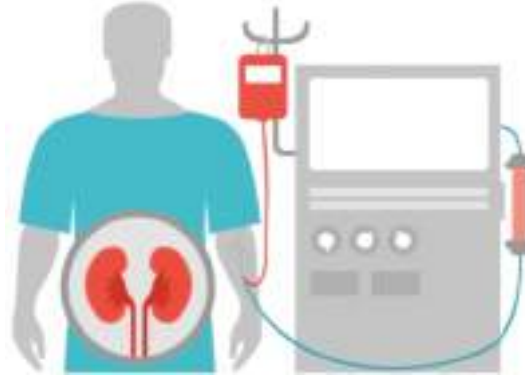
சிறுநீரக  
செயலிழப்பு



# உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் பக்க விளைவுகள்



மாரடைப்பு /  
இதய பலவீனம்



மூளை  
செயலிழப்பு



சிறுநீரக  
செயலிழப்பு

# சர்க்கரை மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த நோய்க்கு ரீச் நிறுவனம் வழங்கும் சேவைகள்



## பரிசோதனை

சர்க்கரை மற்றும்  
உயர் இரத்த  
அழுத்த நோய்க்கான  
இலவச  
பரிசோதனை

## நிர்வகித்தல்

- சிகிச்சைக்கு  
வழிகாட்டுதல்
- விழிப்புணர்வு மற்றும்  
ஆலோசனை

## வாழ்க்கை மாற்றத்திற்க்கான ஆலோசனை

ஊட்டச்சத்து  
மற்றும்  
உடல் உழைப்புக்கான  
ஆலோசனை



TB Helpline : 99-620-63-000



PP Helpline : 97-909-77-331

# ரீச் நிறுவனம் வழங்கும் சேவைகள்



leading the fight against TB



TB Helpline : 99-620-63-000



PP Helpline : 97-909-77-331





leading the fight against TB

**Any  
questions**





leading the fight against TB





leading the fight against TB

# நன்ஹி

LILLY GLOBAL HEALTH  
PARTNERSHIP



Advance Access & Delivery



leading the fight against TB



leading the fight against TB