Commencing Insulin Therapy: *Tamil*

இன்சுலின் சிகிச்சைமுறையை ஆரம்பித்தல்

Commencing Insulin Therapy: *Tamil*
05/2014

© State of Queensland (Queensland Health) 2008–2013

இந்தப் பணி, Creative Commons Attribution No Derivatives 3.0 Australia உரிமத்தின் கீழ் உரிமம் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த உரிமத்தின் நகல் ஒன்றைப் பார்வையிட, வருகை தாருங்கள் http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en. சாராம்சத்தில், நீங்கள் இந்த Statewide Diabetes Clinical Network, Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, Queensland Health பிரிவிற்குக் கட்டுப்பட்டு, இவ்வுரிம விதிகளுக்கு இணங்கி நடக்கிற வரைக்கும், இந்தப் பணியை இதன் தற்போதைய வடிவத்தில் நகலெடுக்கவும், தகவல் தெரிவிக்கவும் நீங்கள் சுதந்திரமானவர். நீங்கள் எந்த வழியிலும் இவ்வாவணத்தை மாற்றாவோ அல்லது எடுக்கவோ கூடாது.

மேற்கொண்டும் தகவல்களுக்கு, Statewide Diabetes Clinical Network Coordinator, Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001-ஐத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள், மின்னஞ்சல்: CARU@health.qld.gov.au, தொலைபேசி (07) 3646 9872. இந்த உரிம ஒப்பந்தத்தின் நோக்கத்திற்கு அப்பாலான அனுமதிகளுக்கு: Intellectual Property Officer, Queensland Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, மின்னஞ்சல்: ip_officer@health.qld.gov.au, தொலைபேசி (07) 3328 9862.

இன்சுலின் என்ன செய்கிறது?

கர்ப்ப காலத்தின் போது, இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை இயல்பாக வைத்துக் கொள்வதற்குப் பெண்கள் இரண்டு முதல் மூன்று மடங்கு இன்சுலினை உற்பத்தி செய்கிறார்கள். இன்சுலின் என்பது, கணயம் உற்பத்தி செய்கிறதோர் ஹார்மோன் ஆகும், இது இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைக் குறையச் செய்கிறது. இன்சுலின், அணுக்களைத் திறந்து, நமது உணவிலிருந்து கிடைக்கிற குளுக்கோஸ், அதற்குள் நுழைந்து சக்திக்காக உபயோகிக்கப்பட வழி செய்கிறதோர் சாவி போலச் செயல்படுகிறது.

கர்ப்ப காலத்தின் போது இன்சுலின் தேவைகள்

கர்ப்ப காலத்தின் போது, பனிக்குட ஹார்மோன்கள் அதிகரித்த அளவுகளில் உற்பத்தியாகின்றன. உங்கள் சிசு தொடர்ந்து நலமாக இருப்பதற்கு இத்தகைய ஹார்மோன்கள் அவசியமானவை தான் என்கிற அதே வேளையில், அவை உங்கள் உடலில் இன்சுலின் தாக்கத்தை எதிர்க்கின்றன (இன்சுலின் எதிர்ப்பு). சில பெண்களைப் பொருத்த வரையில், ஓர் ஆரோக்கியமானதும், சமநிலையானதுமான உணவுமுறையை உண்பது, இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை சீராக வைத்துக் கொள்வதற்குப் போதுமானதாக இருப்பதில்லை.

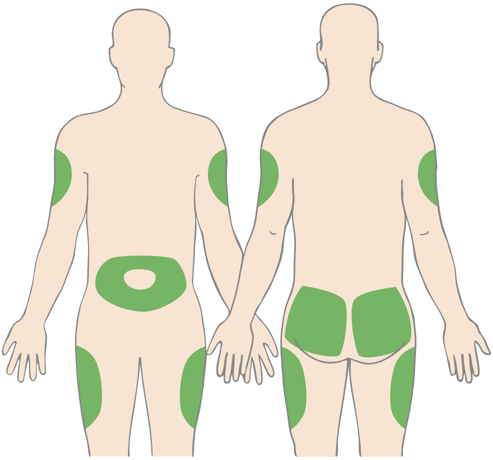
2 ஆம் வகை சர்க்கரை நோயுள்ள பெரும்பாலான பெண்களுக்கும், கர்ப்பகால சர்க்கரை நோயுள்ள பெண்களில் 50 சதவீதம் வரையானவர்களுக்கும், இயல்பான இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைப் பராமரிப்பதற்கு கர்ப்ப காலத்தின் போது இன்சுலின் ஊசிகள் அவசியமாகின்றன. நீங்கள் ஊசி மூலம் செலுத்திக் கொள்கிற இன்சுலின் என்பது, மிகச் சரியாக உங்கள் உடல் உற்பத்தி செய்கிற அதே இன்சுலின் தான் மேலும் அது உங்கள் உடல் உற்பத்தி செய்கிற இன்சுலினைப் போன்ற அதே வழியிலேயே வேலை செய்கிறது. ஊசி மூலம் செலுத்துகிற இன்சுலின், உங்கள் சிசுவிற்குத் தீங்கிழைக்காது.

கர்ப்பகால சர்க்கரை நோயுள்ள பெண்களுக்கான இன்சுலின் சிகிச்சை, இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைக் குறைக்கவே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை இயல்பான அளவுகளுக்குள் வைத்துக் கொள்வதன் மூலம், உங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படுகிற சிக்கல்களைத் தவிர்த்து விடலாம். மகப்பேற்றில் இருக்கும் போது, இன்சுலின் சிகிச்சைமுறை தேவைப்படுகிற கர்ப்பகால சர்க்கரை நோயுள்ள பெரும்பாலான பெண்கள், அவர்களது இன்சுலின் ஊசிகளை நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

இன்சுலினின் வகைகள்

வெவ்வேறு வகையான இன்சுலின்கள் கிடைக்கின்றன, அவை வெவ்வேறு கால அளவிற்கு நீடித்து வேலை செய்கின்றன. உங்கள் தேவைகளுக்கு மிகவும் ஏற்றதாக உள்ள இன்சுலினை உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார். இன்சுலினை, ஒரு இன்சுலின் பேனாவை உபயோகித்தோ அல்லது ஒரு சிரிஞ்சு மற்றும் ஊசியை உபயோகித்தோ செலுத்திக் கொள்ளலாம். இன்சுலினை ஒரு சிறிய மருந்தளவைக் கொண்டு ஆரம்பித்து, பின் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் இயல்பான அளவுகளுக்குக் குறையும் வரை, படிப்படியாக அம்மருந்தளவை அதிகரிப்பது வழக்கமானது தான். இந்த நடைமுறை நபருக்கு நபர் வித்தியாசப்படுகிறது.

ஊசி போடும் இடங்கள்



இன்சுலின் ஊசிகள், நரம்புகள், சிரைகள் மற்றும் தமனிகளைத் தவிர்த்து, தோலுக்கு அடியில் உள்ள சப்க்யூட்டேனியஸ் திசுவிற்குள் கொடுக்கப்படுகிறது. பாதுகாப்பாக ஊசி போட முடிகிற பகுதிகளாவன: **தொடைகள், அடிவயிறு, புயங்கள் மற்றும் புட்டங்கள்**. கர்ப்ப காலத்தின் போது, அடிவயிறும், தொடைகளும் தான் ஊசி போடுவதற்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிற இடங்களாகும். உங்கள் கரு வளர வளர, உங்கள் தொடைகளை மட்டும் உபயோகிப்பதே அதிக சௌகரியமானதாக இருப்பதாக நீங்கள் உணர்வீர்கள். தொடையின் உட்பகுதியிலோ அல்லது மூட்டுக்களுக்கு அருகிலோ ஊசி போடுவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். வெவ்வேறு ஊசி போடும் இடங்களுக்கென்று, வெவ்வேறு கிரகிப்பு விகிதங்கள் உள்ளன. ஆகவே, உடலின் ஒரு பகுதியிலிருந்து இன்னொரு பகுதிக்கு சுழற்சி முறையில் தினமும் மாற்றி மாற்றி ஊசி போட்டுக் கொள்வது கொள்வது ஆலோசனையளிக்கத்தக்கதல்ல. ஊசி போட உபயோகிக்கிற பகுதிக்குள்ளாகவே சுழற்சி முறையில் வெவ்வேறு இடத்தில் ஊசி போட்டுக் கொள்வதே முக்கியமானது உ.ம்., தொடைப் பகுதிக்குள்ளாகவே.

- நீங்கள் ஒரு நாளில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேலான ஊசிகளைப் போட்டுக் கொள்கிறீர்கள் என்றால், காலை மற்றும் மாலைக்கென வெவ்வேறு இடங்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள் (உ.ம். காலை இடம்: இடது தொடை, மாலை இடம்: வலது தொடை).
- தொடையின் மேல் பகுதியில் ஆரம்பித்து, ஒவ்வொரு நாளும் 2-3 செமீ (ஒரு அங்குலம்) கீழே நகர்த்திக் கொண்டே வாருங்கள். உங்கள் முழங்காலிலிருந்து நான்கு விரலிடை தூரத்திற்கு வந்ததும், ஓர் புதிய வரிசையை ஆரம்பியுங்கள். கைக்கெட்டும் சௌகரியமான தூரத்தில் உள்ள வரிசையில் தொடர்ந்து ஊசி போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- நான்கு வாரங்களுக்குப் பிறகு, அச்சுழற்சியைத் திரும்பச் செய்வது அவசியமாகும்.

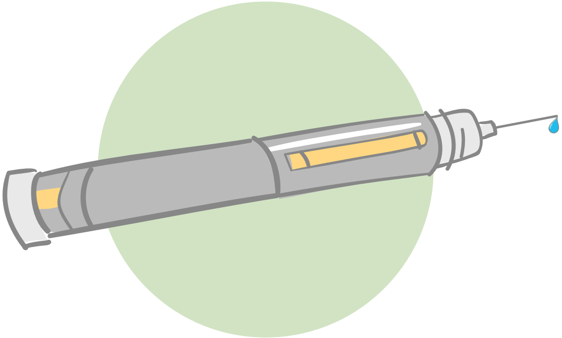
இந்த சுழற்சி முறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், ஒரே இடத்தில் திரும்பத் திரும்ப ஊசி போடுவதிலிருந்து எழுகிற பிரச்சினைகளை நீங்கள் தவிர்த்து விடுவீர்கள். தீப்புண்கள், அமுங்கிப் போன பகுதிகள், வலி, நிறமாற்றம், அல்லது ஊசி போடும் இடம் எதிலும் உள்ள திரட்சிகள் ஆகியவற்றை , உங்கள் சர்க்கரை நோய்க் கல்வியாளர் அல்லது மருத்துவரிடம் நீங்கள் அறிவித்து விட வேண்டும்.

உங்கள் இன்சுலின் மருந்து கொடுக்கும் சாதனத்தைத் தயார்படுத்துதல்

1. மருந்தளவுத் தேர்வியை பூஜ்ஜியத்தில் அமையுங்கள்.
2. இன்சுலினின் இரண்டு யூனிட்களை டயல் செய்யுங்கள்.
3. ஊசி மேல்நோக்கிப் பார்த்திருக்கும் வகையில் வைத்து, கருவியைப் பிடித்துக் கொண்டு, காற்றுக் குமிழ்களை அகற்ற நாசுக்காகத் தட்டுங்கள்.
4. கருவியில் உள்ள பொத்தானை அழுத்துங்கள் (தள்ளுங்கள்).
5. ஊசி முனையில் ஒரு துளி இன்சுலின் தோன்ற வேண்டும்.
6. ஒரு துளி தோன்றவில்லை என்றால், ஊசி முனையில் ஒரு துளி இன்சுலின் தோன்றும் வரை மேலுள்ள படிகளைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யுங்கள்.

உங்கள் சர்க்கரை நோய்க் கல்வியாளர் அல்லது மருத்துவர், படிப்படியான அறிவுறுத்தல்களை வழங்கி, உங்கள் இன்சுலினை எவ்விதம் எடுத்து, அதனைச் செலுத்த வேண்டும் என்பதை உங்களுக்குச் செய்து காண்பிப்பார்கள்.

ஊசி போடும் யுக்தி



1. கைகளைக் கழுவுங்கள்.
2. இன்சுலின் கருவி அல்லது சிரிஞ்சில் ஊசியைப் பொருத்துங்கள்.
3. ஒவ்வொரு முறை ஊசி போடுவதற்கு முன்னும், இன்சுலின் பாய்ந்தோடுவதை உறுதி செய்ய இன்சுலின் கொண்டு ஊசியைத் தயார்படுத்துங்கள்.
4. ஊசி போடும் இடத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
5. இன்சுலின் ஊசி போடுங்கள் - நாசுக்காக சிரிஞ்சு நடுத்தண்டை முழுவதுமாக உள்ளே தள்ளுங்கள்.
6. 5 முதல் 10 நொடிகள் எண்ணும் வரை காத்திருங்கள்.
7. ஊசியைக் கழற்றி அதனை கூர்ப்பான பொருட்கள் போடும் கொள்கலனில் போடுங்கள்.

ஒருசில அளவுள்ள ஊசிகளை உபயோகிக்கும் போது மட்டுமே ஊசி போடும் இடத்தில் உள்ள தோலை கிள்ளி மடித்துப் பிடிப்பது அவசியமாகிறது.

☐ கிள்ளிப் பிடிப்பது தேவையில்லை = 4 மிமீ ஊசி

☐ கிள்ளிப் பிடிப்பது தேவை = 5 மிமீ ஊசி அல்லது அதைவிடப் பெரியது

ஊசி போடுகிற இடத்தில் இருந்து ஊசிகளை அகற்றுவதற்கு முன் கிள்ளிப் பிடித்ததை விடுவியுங்கள்.

இன்சுலினைக் கையாளுதல்

இருப்பு வைத்தல்

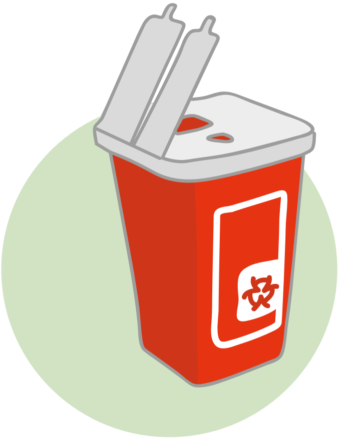
- உபயோகத்தில் இல்லாத இன்சுலினை குளிர்பதனப் பெட்டியில் 2 டிகிரி முதல் 8 டிகிரி செண்டிகிரேடு வெப்பநிலையிலேயே இருப்பு வைக்க வேண்டும். உறைவிப்புப் பகுதியில் இருப்பு வைக்காதீர்கள்.
- உபயோகத்தில் உள்ள இன்சுலின் பென்ஃபில்கள்/கார்ட்ரிட்ஜ்களை அறை வெப்பநிலையிலேயே இருப்பு வைத்துக் கொள்ளலாம்.
- இன்சுலின் வெப்பத்தின் மூலமாக அழிக்கப்படுகிறது, ஆகவே, அதனை காரில் வைத்து விட்டுச் செல்லவோ அல்லது 40 º செண்டிகிரேடு வெப்பநிலைக்கு மேல் மிகுகிற எந்தவொரு இடத்தில் விட்டுச் செல்லவோ செய்யாதீர்கள்.
- இன்சுலினை நேரடி சூரிய ஒளியில் காண்பிக்கக் கூடாது.
- காலாவதித் தேதியைச் சோதியுங்கள்.
- உபயோகத்தில் உள்ள இன்சுலினை, அதனைத் திறந்ததிலிருந்து ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு அப்புறப்படுத்தி விடுங்கள்.

பயணம் செய்தல்

- இன்சுலினை வெப்பக்-காப்பு செய்த கொள்கலனிலேயே இருப்பு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு பெரிய ஐஸ் கட்டியை உபயோகிக்காதீர்கள்.
- விமானத்தில் பயணம் செய்கிறீர்கள் என்றால் - விமானத்தில் உங்கள் இன்சுலினையும், ஊசிகளையும் நீங்கள் எடுத்துச் செல்ல முடிகிற வகையில், உங்கள் உடல்நலக் கவனிப்புக் குழுவினரிடமிருந்து ஒரு கடிதத்தைப் பெற்று அதனை எடுத்துச் செல்வது அவசியமாகும்.

வாகனம் ஓட்டுதல்

- நீங்கள் இப்போது இன்சுலின் எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதால், நீங்கள் வாகனம் ஓட்டும் போது கவனம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- நீங்கள் இன்சுலின் எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் - 1 ஆம் வகை மற்றும் 2 ஆம் வகை சக்கரை நோய் மட்டும் என்பதை உங்கள் பகுதி போக்குவரத்துத் துறைக்கு நீங்கள் அறிவிக்க வேண்டியிருக்கும். உங்களுக்கு கர்ப்பகால சர்க்கரை நோயிருந்து (ஜிடிஎம்), நீங்கள் இன்சுலின் எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கிறீர்கள் என்றால் அது அவசியமில்லை.
- உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் - உங்களுக்கு ஓர் மருத்துவச் சான்று தேவைப்படலாம்.
- நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைச் சோதித்துக் கொள்ளுங்கள் - வாகனம் ஓட்டுவதற்கு உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு '5' ஆக இருப்பதே சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.
- ஹைப்போகிளைசீமியா (குறைவான இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள்) ஏற்படுவது, வாகனத்தைப் பாதுகாப்பாக ஓட்டுவதற்கான உங்கள் திறனைக் கெடுத்து விடலாம்.
- காரில் ஒரு கார்போஹைட்ரேட் நொறுக்குத் தீனியை வைத்துக் கொள்வது ஆலோசனையளிக்கத் தக்கதாகும்.
- உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு குறைவது போல நீங்கள் உணர்ந்தால், உடனடியாக பிரேக் பிடித்து, காரை நிறுத்தி விடுங்கள்.
- ஹைப்போகிளைசீமியாவிற்குச் சிகிச்சையளித்து விட்டு, உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை நீங்கள் சோதித்துப் பார்த்து, அது 5-க்கு மேல் இருக்கும் வரை, வாகனத்தை ஓட்டாதீர்கள்.
- வாகனம் ஓட்டும் போது எப்போதுமே உங்கள் மீட்டரை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.



ஊசிகளை அப்புறப்படுத்துதல்

சில்லரை விற்பனை மருந்தகங்கள் அல்லது Diabetes Australia, Queensland-ல் இருந்து அங்கீகரித்த கூர்ப்பான பொருட்கள் போடும் கொள்கலனை வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

ஊசிகள் மற்றும் கூர்ப்பான பொருட்கள் போடும் கொள்கலன்களை கழிவகற்றுவது சம்பந்தமாக உங்கள் பகுதி நகர் மன்றத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

ஹைப்போகிளைசீமியா (குறைவான இரத்த சர்க்கரை அளவுகள்)

இன்சுலின் ஊசிகளை நீங்கள் போட ஆரம்பித்த பிறகு, கொடுக்கிற இன்சுலின் அளவிற்கும், நீங்கள் உட்கொள்கிற உணவு மற்றும் நீங்கள் மேற்கொள்கிற உடற் செயல்பாட்டின் அளவு ஆகியவற்றுக்கும் இடையே ஒரு சமநிலையைப் பராமரிப்பது அவசியமானதாகும்.

ஹைப்போகிளைசீமியாவிற்கான மிகவும் பொதுவான காரணங்கள் என்பவை:

- உணவு சாப்பிடாமல் விடுதல், தாமதமாக சாப்பிடுதல் அல்லது போதுமான அளவிற்கு சாப்பிடாதது
- வழக்கத்திற்கு மாறான அளவிற்கு உடற்பயிற்சி செய்வது
- தேவையை விட அதிகமான அளவிலானதோர் இன்சுலின் மருந்தளவு
- மது உட்கொள்ளுதல், குறிப்பாக வெறும் வயிற்றில் (கர்ப்பகாலத்தில் மது அருந்துவது சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை).

கர்ப்பகால சர்க்கரை நோயுள்ள பெண்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க உபயோகிக்கிற சிறு மருந்தளவுகளிலான இன்சுலினில், எவ்விதக் கடுமையான எதிர்வினைகளும் ஏற்படும் என்பதற்கு வாய்ப்பில்லை.

ஹைப்போகிளைசீமியாவின் அறிகுறிகளில் அடங்குபவை:

- தலைவலி அல்லது தலைசுற்றல்
- நடுக்கம், அல்லது உதறல்
- உதடுகள் மற்றும் விரல்களில் சிலிர்ப்பு உணர்வு
- குமட்டல்
- வியர்த்தல், குளிர் மற்றும் பிசுபிசுப்பு
- பசியாக உணர்தல்.

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைச் சோதிக்க ஒரு இரத்த குளுக்கோஸ் பரிசோதனையைச் செய்யுங்கள் - அது 4.0 ஆகவோ அல்லது அதற்குக் கீழாகவோ இருந்து, நீங்கள் ஹைப்போகிளைசீமியாவின் அறிகுறிகளை அனுபவித்தால், பின்வருவதில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்:

- ஒரு டம்பளர் மென் பானம் அல்லது விளையாட்டுப்போடி பானம் (டயட் மென் பானம் அல்ல)
- ஏழு குளுக்கோஸ் ஜெல்லிபீன்ஸ்
- மூன்று தேக்கரண்டிகள் குவிந்த அளவு சர்க்கரை அல்லது தேன் நீரில் கரைத்தது.
- லியூக்கோஸேட் 100 மில்லி லிட்டர்கள்.

15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகும் உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்படாமல் இருந்து, உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு தொடர்ந்து 4.0 அளவிற்குக் கீழாகவே இருந்தால், இன்னொரு அளவு வேகமாக கார்போஹைட்ரேட் விடுவிக்கும் பொருளை உட்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நலமாக உணரும் போது, அது சாப்பாடு சாப்பிடும் நேரம் இல்லை என்றால், நீண்ட நேரம் நீடிக்கிற கார்போஹைட்ரேட் (குறைந்த ஜிஐ) கொஞ்சத்தை சாப்பிடுங்கள், உதாரணமாக:

- புதிதாகப் பறித்த பழத்தில் ஒரு துண்டு, உ.ம். ஆப்பிள் அல்லது ஆரஞ்சு
- நவதானிய ரொட்டி அல்லது பழ ரொட்டியை உபயோகித்து செய்த சாண்ட்விச்
- குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் ஒரு டம்ளர்

கடுமையான ஹைப்போகிளைசீமியா, குழப்பத்திற்கும், சுயநினைவிழப்பிற்கும் கொண்டு சென்று விடலாம். இது மிக அரிதானதாக இருக்கிற அதே வேளையில், கடுமையான ஹைப்போகிளைசீமியா ஏற்பட்டு, நீங்கள் சுய நினைவிழந்து போகிற பட்சத்தில், உங்கள் குடும்பத்தார் உடனடியாக அவசர ஊர்தியை அழைக்க வேண்டும் என்பதை அவர்கள் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய சூழ்நிலைகளில் அவர்கள் உங்களுக்கு உணவு அல்லது திரவங்களைக் கொடுக்க **முயற்சிக்கக்** கூடாது.

ஒரு ஹைப்போகிளைசீமியா ஏற்படுவதைத் தடுக்கவோ அல்லது ஏற்பட்ட ஒன்றுக்கு விரைவாகச் சிகிச்சையளிக்கவோ, பின்வரும் எளிய வழிகாட்டுதல்கள் உங்களுக்கு உதவும்:

- தொடர்ச்சியாக கார்போஹைட்ரேட்டுகளை உண்ணுங்கள்.
- உங்கள் மருத்துவத்தைக் கவனமாக உபயோகியுங்கள்.
- வழக்கத்திற்கு மாறான அளவில் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதில் ஈடுபடுகிறீர்கள் என்றால் கூடுதல் உணவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- எல்லா நேரங்களிலுமே உங்களுடன் ஜெல்லி போன்ஸ் போன்ற சர்க்கரை உள்ள உணவுகள் கொஞ்சத்தை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- சாப்பாடுகள் தாமதமாகிற பட்சத்தில், பழங்கள் போன்ற நீண்ட நேரம் நீடிக்கிற கார்போஹைட்ரேட்டுகளையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- எல்லா நேரங்களிலும் உங்கள் அடையாளத்தை உங்களோடு எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- எல்லா நேரங்களிலும் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் மீட்டரை உங்களோடு எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

உணவுமுறை மாற்றங்களும், உடல் ரீதியிலான செயல்பாடும் கர்ப்பகாலத்திற்கு சிபாரிசு செய்கிற அளவுகளுக்குள் குளுக்கோஸ் அளவுகளை அடைவதில் போய் முடியாத போது, கர்ப்பகால சர்க்கரை நோயில் இன்சுலின் சிகிச்சைமுறையை உபயோகிப்பது ஓர் மதிப்பு மிக்க சிகிச்சை வாய்ப்பாகும்.

உங்கள் இன்சுலின் சிகிச்சைமுறையை மேலாண்மை செய்வதில் உங்களுக்குத் துணை புரிவதற்கு, உங்கள் கர்ப்பகாலத்தின் போது, உங்கள் உடல்நலக் கவனிப்புக் குழு உங்களுக்குத் தொடர்ச்சியான ஆதரவையும், போதனையையும் வழங்குவார்கள்.

பயனுள்ள தகவல்கள்

BD – **www.bd.com**

Novonordisk – **www.novonordisk.com.au**

Diabetes Australia (Victoria) – **www.diabetesvic.org.au**

Department of Health

Great state. Great opportunity.

Queensland Government