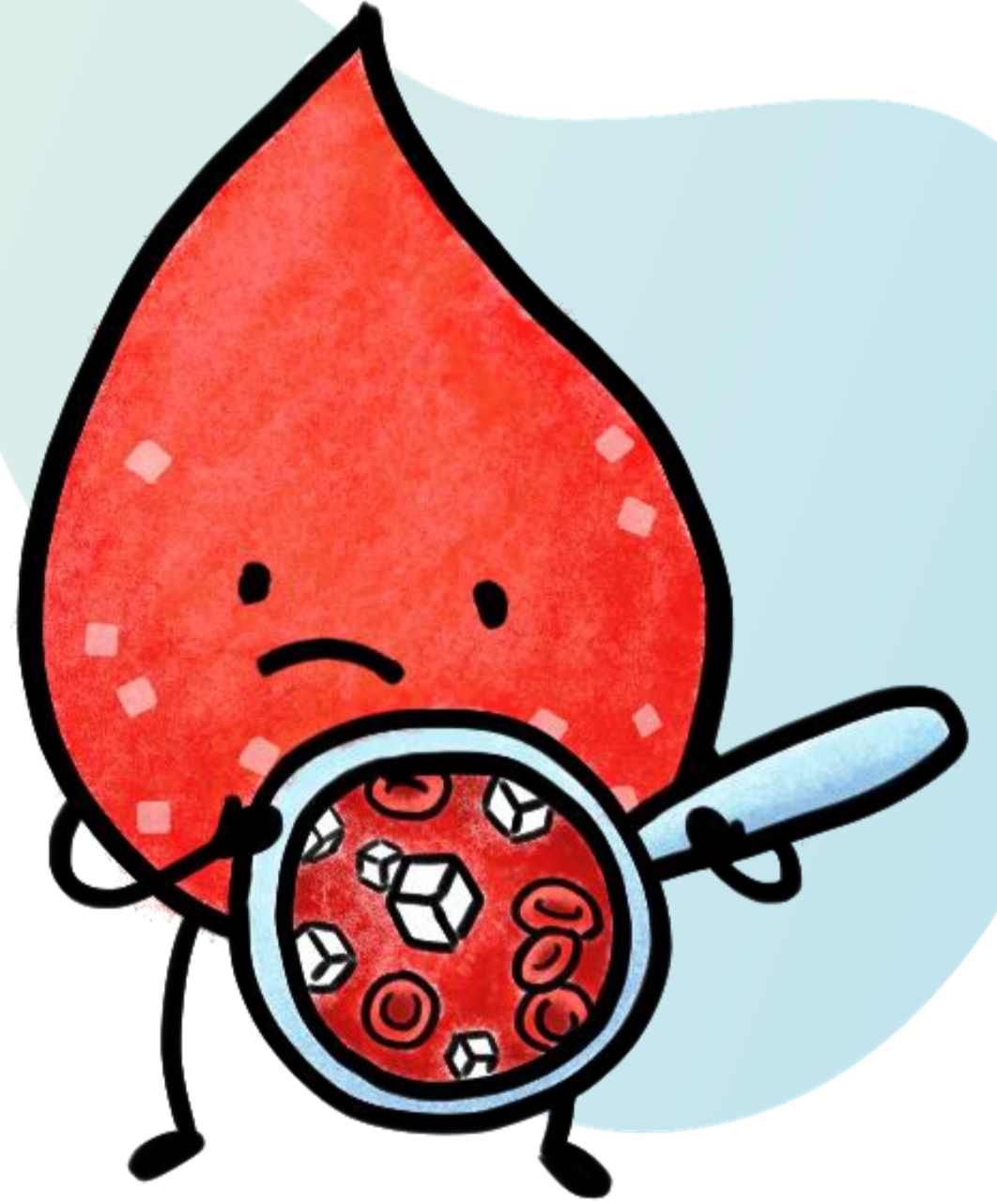


# நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

## சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன?

இது ஒரு நாள்பட்ட மருத்துவ நிலை, இது சர்க்கரையை உடைக்கும் உங்கள் உடலின் திறனை பாதிக்கிறது. இதன் பொருள் உங்கள் இரத்தத்தில் நிறைய சர்க்கரை உள்ளது.

நீரிழிவு நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், இரத்த நாளங்களுக்கு சேதம் ஏற்படுகிறது, இது மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் சிறுநீரகங்கள், கண்கள், பாதங்கள் மற்றும் நரம்புகளில் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.



Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH

# நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

எனக்கு சர்க்கரை நோய் இருக்கிறதா என்பதை  
எப்படி அறிவது?

நீரிழிவு நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:



அதிகப்படியான  
சிறுநீர் கழித்தல்



தாகம்



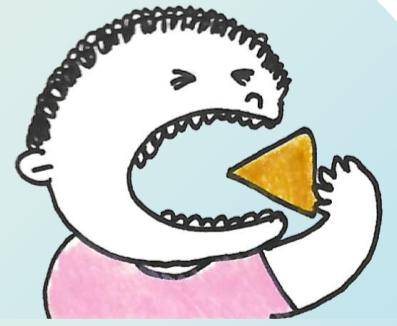
விவரிக்க முடியாத  
எடை இழப்பு



சோர்வு



தலைச்சுற்றல்



அதிகப்படியான  
பசி

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால் அல்லது  
இருக்கிறதென்று சந்தேகப்பட்டால், மருத்துவரை  
நாடவும். குறிப்பாக உங்கள் முதலாளி உங்களை  
அடிப்படை பராமரிப்புத் திட்டத்தில் சேர்த்திருந்தால்  
மருந்தகத்திற்குச் செல்லவும். உங்கள் அருகிலுள்ள  
மருத்துவ நிலையங்களையும் அவற்றின்  
முகவரிகளையும் [இங்கே](#) பார்க்கலாம்.

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH

# நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

## நீரிழிவு நோயைத் தடுக்க!

நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்க இந்த எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்!



ஆரோக்கியமான உணவுத் தேர்வுகளைச் செய்யுங்கள்.



சர்க்கரை பானங்களுக்கு பதிலாக தண்ணீர் குடிக்கவும்.



மது மற்றும் புகைப்பழக்கத்தை கைவிடவும் அல்லது குறைக்கவும்.



நடைப்பயிற்சி, மெதுவோட்டம் அல்லது படிக்கட்டு ஏறுதல் போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.



பச்சைப்பயிர் ஓட்ஸ் அல்லது அவரை, பாதாம், கோதுமை பிஸ்கட் அல்லது சாதாரணத் தயிர் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடவும்.

Proudly presented by:



ஆதாரம்:

1. "நீரிழிவை வெல்வோம்". ஹெல்த்ஹப்.