

தொடர்பு விவரங்களுக்கு:  
டாக்டர் லீ யூ கொங்  
முதன்மை மருத்துவ பாதுகாப்பு துறை, மருத்துவ பிரிவு  
மலாயா பல்கலைக்கழகம், 50603 கோலாலம்பூர்  
மின்னஞ்சல் முகவரி: leeyk@um.edu.my  
இணைய அஞ்சல் முகவரி: <http://dmit.um.edu.my/>

இன்சலின்  
பயன்பாட்டை நான்  
தொடங்கலாமா?



## உள்ளடக்கம்

தொடர்புக் கொள்ள:  
டாக்டர் லீ யூ கொங்  
முதன்மை மருத்துவ  
பாதுகாப்பு துறை  
மருத்துவ பிரிவு  
மலாயா  
பல்கலைக்கழகம்  
50603 கோலாலம்பூர்  
மின்னஞ்சல் முகவரி:  
leeyk@um.edu.my

உள்ளடக்க  
மேம்பாட்டு குழு  
(DMIT குழு): ஸ் சிஜே,  
லீ பி வை, லீ வை கே,  
கூ ஈ.எம், சென் WS,  
லோ WY, கதிஜா

வடிவம்; ஒட்டாவா  
முடிவு வழிகாட்டியை  
அடிப்படையாகக்  
கொண்டது © 2000  
ஆர்வ முரண்பாடுகள்:  
இல்லை.

©DMIT குழுமம்

முதல் பதிப்பு 2012.  
இரண்டாம் பதிப்பு  
2014.

தளவமைப்பு &  
வடிவமைப்பு:  
ஆக்கப்பூர்வமான  
உள்ளடக்கம் மற்றும்  
டிஜிட்டல்  
கண்டுப்பிடிப்பு  
மையம் மலாயா  
பல்கலைக்கழகம்

ISBN:  
978-967-99923-3-5

- 1 நீரிழிவு மற்றும் இன்சலின் ..... 3  
பற்றிய தகவல்கள்
- 2 சிகிச்சைப் பற்றிய தகவல்கள்..... 6
- 3 எவை உங்களுக்கு முக்கியமாகக் ..... 10  
கருதப்படுகிறது?
- 4 உங்களுக்கு மேலும் உதவிகள் ..... 11  
தேவையா?
- 5 உங்களது முடிவு ..... 12

இக்கையேட்டின் உரிமையாளர்:

## அறிமுகம்



### வணக்கம்!

“இன்சலின் பயன்பாட்டை நான் தொடங்கலாமா?” என்ற நோயாளிகளின் வழிகாட்டி கையேட்டினைப் பயன்படுத்தியதற்கு மிக்க நன்றி.

உங்களுக்கு இரண்டாவது வகை நீரிழிவு நோய் பற்றிய சந்தேகம் காணப்பட்டால் உதாரணமாக இரத்தத்தில் சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் இல்லை அல்லது மருத்துவர் உங்களை இன்சலின் பயன்படுத்த ஆலோசனைக் கூறியுள்ளாரா அப்படி என்றால் உங்களுக்கு இந்தக் கையேடு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

நீங்கள் இன்சலினை பயன்படுத்த தொடங்கலாமா வேண்டாமா என்று முறையான தகவல்களறிந்த தேர்வினைச் செய்யவும், மற்றும் உங்கள் மருத்துவருடன் உங்களது முடிவைப்பற்றி கலந்துரையாடவும் இக்கையேடு உங்களுக்கு நிச்சயம் உதவும். நீரிழிவு நோய் மற்றும் இன்சலின் தொடர்பான தகவல்கள், இன்சலின் சிகிச்சையைத் தவிர்த்து. இதர பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள், மற்றும் உங்களுக்கு எது முக்கியம் என்பதை தேர்வு செய்வதற்கான பிரிவு ஆகியவற்றை இக்கையேடு உள்ளடக்கியுள்ளது.

இன்சலின் சிகிச்சை ஆராய்ச்சி தீர்மான குழு  
முதன்மை மருத்துவ பராமரிப்பு துறை  
மலாயா பல்கலைக்கழகம்  
மலேசியா

### உங்களின் பங்களிப்பு என்ன?

வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இன்சலினை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமென ஆலோசிக்கப்படுவோருக்குப் பல சந்தேகங்கள் உருவாகலாம். அவை :

1. ஊசி போடுவதால் வலிக்கும்; பயமாக உள்ளது.
2. இன்சலின் பயன்பாடு சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கும்.
3. இன்சலின் பயன்பாட்டைச் சிரமமாக நினைக்கிறேன்.
4. இன்சலினை என்னுடைய வாழ்நாள் முழுதும் பயன்படுத்த வேண்டுமா?
5. உடல் சர்க்கரை அளவு குறைந்து விடுமோ (ஹைபோஸ் - 'hypos') என்று பயப்படுகிறேன்.

இக்கையேடு உங்களின் சந்தேகங்கள் சிலவற்றைக் கண்டறிய உதவும்.

## இன்சலின் சிகிச்சை பற்றிய சில தகவல்கள்

### இன்சலின் என்றால் என்ன?

இன்சலின் என்றால் என்ன? மற்றும் எங்கிருந்து வருகிறது என்று சிந்தித்ததுண்டா?

இன்சலின் ஒருவகை ஹார்மோனாகும் இது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை அகற்றி, தசை (muscle) மற்றும் கொழுப்பு (fat) ஆகியவற்றில் அவற்றை சேமிக்க உதவுகிறது.

நீரிழிவு நோயால் உடலிலுள்ள சர்க்கரை அளவு அதிகமாகிறது. அதனால்: ஏனென்றால்,

- உடலால் போதுமான இன்சலினை உற்பத்தி செய்ய முடியாமை
- உடல் இன்சலினுக்கு ஏற்றவாறு இயங்கவில்லை

### உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் உள்ளதா?

உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் உள்ளதா என்பதை அறிய :

- இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- HbA1c அளவு (கடந்த மூன்று மாதங்களில் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கணிக்க உதவும்.)

| இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் கட்டுப்பாட்டு அளவுக்கான இலக்கு* |                 |
|---|-----------------|
| விரதம் இருந்து சோதித்தல்                                      | 4.4 - 6.1mmol/L |
| விரதம் இல்லாமல் சோதித்தல்                                     | 4.4 - 8.0mmol/L |
| HbA1c   | <6.5%           |

\*இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவானது ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடுகின்றது. உங்கள் இலக்கு நிலையைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதியரிடம் கலந்துரையாடவும். (மருத்துவப் பயிற்சி வழிகாட்டி 2009-லிருந்து எடுக்கப்பட்டது, சுகாதார அமைச்சு மலேசியா).

உங்களின் சமீப HbA1c: \_\_\_\_\_

உங்கள் இலக்கு HbA1c: \_\_\_\_\_

### இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமானால் என்ன நடக்கும்?

இரத்தத்தில் அதிகமான சர்க்கரை இருப்பதால் குறுகிய மற்றும் நீண்ட கால அளவில் பல பாதிப்புகளை உங்களுக்கு உண்டாக்கும். பின்வரும் அறிகுறிகளின் மூலம் இதனை தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

- தாகம்
- சோர்வடைதல்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- உடல் எடை குறைதல்
- கண் பார்வை தெளிவில்லாமல் போகுதல் / மங்கலான கண் பார்வை
- அடிக்கடி தோல் அல்லது சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட தொற்று நோய்கள்

தொடர்ந்து வெகு நாட்கள் அல்லது நீண்ட கால அளவில் உங்களின் இரத்தத்தில் இருக்கும் சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்றால், நீங்கள் பல சிக்கல்களை எதிர்நோக்குவீர்கள்.

- கண் பார்வை இல்லாமல் போகுதல்
- மாரடைப்பு
- பக்கவாதம்
- சிறுநீரக செயலிழப்பு
- நரம்பு சேதம்
- கால் விரல்கள் அல்லது கால்கள் அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் துண்டிக்கப்படும்.

## ஏன் உங்களுக்கு இன்சலின் தேவை?

மாத்திரைகள், ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றை முறையாகப் பின்பற்றியும் உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகவே இருக்கும் நிலையில் மருத்துவர்கள் இன்சலினைத் தொடங்கும்படி ஆலோசனை கூறுகிறார்கள். உங்கள் உடலிலுள்ள கணையம் (pancreas) போதுமான அளவு இன்சலினை உற்பத்தி செய்ய இயலாமல் போவதே இதற்கு முக்கியக்காரணமாகும். நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்பட்டு 5 முதல் 10 ஆண்டுகள் கழித்து இவ்வாறு நடக்கலாம்.

நீரிழிவு நோயிக்கான மாத்திரைகள் உடலில் இன்சலினை அதிகரிக்கும் வேலையைச் செய்கின்றன. எனினும், உங்கள் உடலால் இன்சலினை உற்பத்தி செய்ய முடியாது நிலையில் அம்மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டும் பயனிருக்காது. எனவே, உங்களுக்கு இன்சலின் ஊசி அவசியமாகிறது.

## நீங்கள் எப்படி இன்சலினைப் பயன்படுத்த தொடங்குவீர்கள்?

நீங்கள் இன்சலின் பயன்படுத்துவது தொடர்பான முடிவை எடுக்கும் முன் அதன் பயன்பாடு பற்றி நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். இன்சலின் பேனாவைப் பயன்படுத்திதான் உடலினுள் இன்சலினைச் செலுத்துகின்றனர். இன்சலின் பேனாவின் முனையில் கூர்மையான ஊசி இருக்கும். இந்த ஊசியைப் பயன்படுத்தும் நோயாளிகள் பெரும்பாலும் மிக சிறிய அளவிலான வலியையே அனுபவிக்கின்றனர்.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு இரவில் மட்டும் ஒரு ஊசி தேவைப்படுகிறது. உங்களுக்குத் தேவையான அளவிலான இன்சலினை அப்பேனாவில் உள்ள இலக்கத்தைக் கொண்டு தேர்வு செய்துக் கொள்ளலாம். இன்சலின்

உங்கள் வயிற்றின் தோல் பகுதியிலும் அல்லது தொடையின் வெளிப்புற பகுதியிலும் உட்செலுத்த வேண்டும்.

இன்சலின் சிகிச்சை உங்கள் தினசரி நடவடிக்கைகளுக்குப் பொருத்தமானதாகும். நீங்கள் இதற்கு முன்பு உட்கொண்ட மாத்திரைகள், பின்பற்றி வந்த உணவு கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சியைத் தொடர்வீர்கள். தனியாக கொள்கலன்களைப் வைத்துக்கொள்ளாமல் இன்சலின் பேனாவுடன் நீங்கள் எப்பொழுதும் போல் இயல்பாகவே பயணங்களையும் மேற்கொள்ள முடியும்.

## இன்சலினைப் பயன்படுத்துவதால் பக்க விளைவுகள் உண்டாகுமா?

இன்சலினால் நீங்கள் பக்க விளைவுகளைச் சந்திக்க நேரிடும். மிக பொதுவான பக்க விளைவுகளாக 'ஹைபோ ஸ்' மற்றும் உடல் எடை கூடுதல் ஆகிய இரண்டை குறிப்பிடலாம்.

உணவைத் தவிர்த்தல் போதுமான உணவை உண்ணாமல் இருத்தல், அல்லது கடினமான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்வது போன்றவற்றால் 'ஹைபோ ஸ்' எனும் பக்க விளைவை எதிர்கொள்வீர்கள். மயக்கம், உடல் வேர்த்தல், குளிர், குழப்பம், உடல் நடுக்கம், பலவீனமடைதல் போன்றவற்றை நீங்கள் உணர்வீர்கள். இவ்வாறான விளைவுகளை நீங்கள் எதிர்கொண்டால் மிட்டாய் மற்றும் இனிப்பு பானங்கள் போன்ற இனிப்பானவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். சரியான நேரத்தில்

சாப்பிடுவதன் மூலம் 'ஹைபோ ஸ்' என்னும் பக்க விளைவை நீங்கள் தவிர்க்க முடியும். அடிக்கடி இதுபோல் உபாதைகள் ஏற்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்தி இன்சலின் அளவை சரி செய்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சில நேரங்களில் இன்சலின் மூலம் உங்களின் உடல் எடையை அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு. உங்கள் உணவில் குறிப்பாக மாவுச்சத்து மற்றும் கொழுப்பு சத்து ஆகியவற்றை குறைப்பதன் மூலம் இதனை தவிர்க்கலாம்.

## நீங்கள் எப்படி இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவை கண்காணிக்கிறீர்கள்?

நீங்கள் இன்சலின் சிகிச்சை மேற்கொள்பவராக இருந்தால் அடிக்கடி உங்கள் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவை சோதிப்பது அவசியம். இன்சலின் சிகிச்சையின் தொடக்கத்தில், உங்கள் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவை ஒரு நாளைக்கு 1 முதல் 2 முறை சோதிக்க வேண்டும். வழக்கமாக காலை உணவைச் சாப்பிடும் முன் ( விரதமான நிலையில் ) இச்சோதனையைச் செய்ய வேண்டும். உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைச் சரிப்பாக்க உதவும் கருவி 'க்ளுக்கோமீட்டர்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதன் ஒவ்வொரு சோதனை தூண்டும் RM1 முதல் RM2 விலையாகும்.

இன்சலின் பயன்படுத்துவது தொடர்பான முடிவுகளை எடுக்க நீங்கள் கீழ்காணும் தேர்வுகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவை:

## உங்களுக்கான தேர்வுகள் என்னென்ன?

ஒன்றும் செய்யாமை

கட்டுப்பாடான உணவு மற்றும் கடுமையான உடற்பயிற்சி திட்டத்தைப் பின்பற்றுதல்

இன்சலின் ஊசியைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குதல்

வேறு வகையான நீரிழிவு மாத்திரையைச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்

\* நீங்கள் ஏற்கனவே (அதிகபட்சமாக) 3 அல்லது 4 வகையான நீரிழிவு மாத்திரைகளை உட்கொள்பவராக இருந்தால் இம்முறை உங்களுக்குப் பொருந்தாது.

மாற்று சிகிச்சை முறையைப் பின்பற்றுதல்  
(உதாரணம்: மாற்று மூலப்பொருட்கள் - supplement, மூலிகைகள் மாற்றும் பாரம்பரிய மருத்துவம்)

வேறு வகையான ஊசியைப் (இன்சலின் அல்லாத) பயன்படுத்தத் தொடங்குதல்

# சிகிச்சை தேர்வுகளில் நன்மை தீமைகள் என்னென்ன

|   | HbA1c   | நீரிழிவு நோய் சிக்கல்கள்                                     | நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்                      | ஹைப்போகிளைசீமியா  | வலி   | செலவு  | உடல் எடையில் மாற்றம்                       |
|---|---|--|---|---|-------|--|--|
| ஒன்றும் செய்யாமல் இருத்தல்  | மாற்றம் இருக்காது அல்லது அதிகரிக்கும்                       | பாதிப்புகள் ஏற்படலாம் அல்லது பாதிப்புகளை மேலும் அதிகரிக்கும் | அதே நிலையில் இருக்கும் அல்லது மேலும் மோசமடையும் | தெரியாது  | இல்லை | கூடுதல் செலவு இல்லை  | தெரியாது                                   |
| கட்டுபாடான உணவு மற்றும் கடுமையான உடற்பயிற்சி திட்டத்தைப் பின்பற்றுதல் | மாற்றம் இருக்காது அல்லது அதிகரிக்கும்                       | வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும்               | முன்னேற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு                  | தெரியாது  | இல்லை | கூடுதல் செலவு இல்லை  | மாற்றம் இருக்காது அல்லது உடல் எடை குறையாது |
| இன்சலின் ஊசியைப் பயன்படுத்த தொடங்குதல்                                | 2% வரை குறையும்   | வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும்               | முன்னேற்றம் ஏற்படும்                            | 10 நபர்களில் சராசரியாக 2 முதல் 6 பேருக்கு ஹைபோ இருக்கும்; 4 முதல் 8 பேருக்கு இருக்காது. | ஆமாம் | ஒரு மாதத்திற்கு RM80 முதல் RM190 வரை (நாள் ஒன்றுக்கு 10 எண்ணிக்கை) | 1 kg - 2 kg வரை உடல் எடை அதிகரிக்கும்      |
| வேறு வகையான நீரிழிவு மாத்திரையைச் சேர்த்து கொள்ளுதல்                  | மாத்திரையின் வகையை பொருத்தது - 0.5% முதல் 1.5% வரை குறையும் | வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும்               | முன்னேற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு                  | 10 நபர்களில் சராசரியாக 1 முதல் 2 பேருக்கு ஹைபோ இருக்கும்; 8 முதல் 9 பேருக்கு இருக்காது  | இல்லை | ஒரு மாதத்திற்கு RM120 முதல் RM240 வரை                              | 0.5 kg - 3 kg வரை உடல் எடை அதிகரிக்கும்    |
| வேறு வகையான ஊசியைப் பயன்படுத்த தொடங்குதல் (இன்சலின் அல்லது)           | 0.5% முதல் 1.5% வரை குறையும்                                | வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும்               | முன்னேற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு                  | 10 நபர்களில் சராசரியாக 2 முதல் 3 பேருக்கு ஹைபோ இருக்கும்; 7 முதல் 8 பேருக்கு இருக்காது  | ஆமாம் | ஒரு பேனாவுக்கு RM550 முதல் RM600 வரை                               | 1 kg - 2 kg வரை உடல் எடை குறையும்          |
| மாற்று சிகிச்சை முறையைப் பயன்படுத்துதல்                               | சான்றுகள் இல்லை   | சான்றுகள் குறைவாக உள்ளன                                      | சான்றுகள் குறைவாக உள்ளன                         | சான்றுகள் குறைவாக உள்ளன   | இல்லை | வேறுபடும்  | சான்றுகள் குறைவாக உள்ளன                    |

## சிகிச்சை முறை தேர்வுகளைப் பற்றி உங்களுக்குப் போதுமான அளவு விபரங்கள் தெரியுமா?

இப்போது நீங்கள் தகவல்களின் நம்பகத்தன்மையினை உணர கீழ்காணும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்து சிகிச்சைத் தேர்வுகளைப் பற்றி உங்களுக்கு எந்த அளவிற்குத் தெரியும் என்பதைக் கண்டறியுங்கள்.

கீழே காணப்படும் பட்டியலில் சரியான பதிலைத் தேர்வு செய்க:

- ஒன்றும் செய்யாமல் இருத்தல்
- கட்டுப்பாடான உணவு மற்றும் கடுமையான உடற்பயிற்சி திட்டத்தைப் பின்பற்றுதல்
- இன்சலின் ஊசியைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குதல்
- வேறு வகையான நீரிழிவு மாத்திரையைச் சேர்த்து கொள்ளுதல்
- வேறு வகையான ஊசியைப் (இன்சலின் அல்லாத) பயன்படுத்தத் தொடங்குதல்
- மாற்று சிகிச்சை முறையைப் பின்பற்றுதல்

## கேள்விகள்:

- எந்த சிகிச்சை முறையின் தேர்வு இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவை அதிகம் மேம்படுத்தும்?
- நீரிழிவு நோயின் வழி உண்டாகும் சிக்கல்களைக் குறைப்பதில் எந்த சிகிச்சை முறையின் தேர்வு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்?
- எந்தச் சிகிச்சை முறையின் தேர்வு 'ஹைபோஸ்' ( இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைதல் ) அதிகம் உண்டாக்கும்?
- எந்தச் சிகிச்சை முறையின் தேர்வு உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும்?

மேற்கண்ட உண்மைகளை அறிவதோடு, இன்சலின் சிகிச்சை முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பவர்கள் முதலில் அவர்களுக்கு எது மிக முக்கியம் என்பதையும் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

தயவு செய்து உங்களுக்கு எது முக்கியம் என்று கருதுகிறீர்களோ அதற்கு அடையாளம் இடுங்கள். ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட முறைகளை தேர்வு செய்யலாம்.

## உங்களுக்கு எது முக்கியம்?

### இன்சலினைத் தொடங்குதல்

எனக்கு வேண்டும்:

- என் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த முடிய வேண்டும்
- நீரிழிவு நோயினால் சிக்கல்கள் உண்டாவதைக் குறைக்க வேண்டும்
- என் நீரிழிவு அறிகுறிகளைக் குறைக்க வேண்டும்

### இன்சலினைத் தொடங்காதிருத்தல்

நான் தவிர்க்க வேண்டியவை:

- ஊசிப் போட்டு கொள்ளுதல்
- பக்க விளைவுகள் ( 'ஹைபோஸ்' அல்லது உடல் எடை அதிகரித்தல் )
- இன்சலின் என் வாழ்க்கை முறையைக் குறுக்கிடுதல்

### நான் கருத்தில் கொள்வது:

- இன்சலினுக்கு அடிமையாகவிட நேரிடுமோ என்ற பயம்
- இன்சலின் 'ஹலால்' என்பதை உறுதிப்படுத்துதல்
- உண்மையிலேயே இந்தக்கட்டத்தில் எனக்கு இன்சலின் தேவைதானா?
- இன்சலின் பயன்படுத்த தொடங்கிய பின்னர் என் நீரிழிவு நோய் மோசமாகிவிடும்
- இன்சலின் சிகிச்சைக்கான செலவுகள்
- நான் இன்சலின் பயன்படுத்துவதைப் பற்றி பிறர் என்ன நினைப்பார்கள்
- நான் இன்சலின் பயன்படுத்துவதைத் தொடங்குவது என் குடும்பத்தினர் ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள்

## உங்களுக்கு மேலும் உதவிகள் தேவையா?

ஒன்றை முடிவெடுக்கும் முன் வேறு என்னென்ன தகவல்கள் அல்லது உதவிகள் தேவை என்பதையும் நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

சரியான பெட்டிகள் அடையாளமிடுங்கள் (✓).

|                          |       |   |                          |       |
|--------------------------|-------|---|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ஆமாம் | ஒன்றை தேர்வு செய்யும் முன் அவற்றின் நன்மை தீமைகள் பற்றி உங்களுக்குப் போதுமான அளவு தெரியும்?         | <input type="checkbox"/> | இல்லை |
| <input type="checkbox"/> | ஆமாம் | எந்த நன்மை தீமை உங்களுக்கு மிக முக்கியமானது என்பதுபற்றி உங்களுக்குத் தெளிவாக உள்ளதா?                | <input type="checkbox"/> | இல்லை |
| <input type="checkbox"/> | ஆமாம் | நீங்கள் தேர்வு செய்ய உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதியிடமிருந்து போதுமான ஆதரவும் ஆலோசனையும் கிடைத்ததா? | <input type="checkbox"/> | இல்லை |
| <input type="checkbox"/> | ஆமாம் | நீங்கள் தேர்வு செய்ய உங்கள் குடும்பத்தில் இருந்து போதுமான ஆதரவு கிடைத்ததா?                          | <input type="checkbox"/> | இல்லை |

ஆமாம், நான் தயாராக இருக்கிறேன்,

நீங்கள் ஒரு முடிவை எடுக்க தயாராக இருந்தால், நீங்கள் எந்த தேர்வு விரும்புகின்றீர்கள்?

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | ஒன்றும் செய்யாமல் இருத்தல்  |
| <input type="checkbox"/> | கட்டுப்பாடான உணவு மற்றும் கடுமையான உடற்பயிற்சி திட்டத்தை பின்பற்றுதல் |
| <input type="checkbox"/> | இன்சலின் ஊசியைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குதல்                              |
| <input type="checkbox"/> | வேறு வகையான நீரிழிவு மாத்திரையைச் செர்த்துக் கொள்ளுதல்                |
| <input type="checkbox"/> | வேறு வகையான ஊசியைப் (இன்சலின் அல்லாத) பயன்படுத்தத் தொடங்குதல்         |
| <input type="checkbox"/> | மாற்று சிகிச்சை முறையைப் பின்பற்றுதல்                                 |

## உங்கள் முடிவு என்ன?

இப்போது நீங்கள் ஒவ்வொரு சிகிச்சை முறையின் நன்மை தீமைகளைப் பற்றி கற்றுக்கொண்டு எது உங்களுக்கு முக்கியம் என்பதையும் தெரிந்துக் கொண்டு இன்சலின்னை தொடங்கவதற்கான முடிவை எடுக்கத் தயாராகி விட்டீர்களா?

இன்சலின்னை தொடங்குவதற்கு உதவியாக உருவாக்கப்பட்ட இக்கையேடு ஆலோசனை கோரலை (consultation) தவிர்ப்பதற்காக வடிவமைக்கப்படவில்லை. உங்கள் தேர்வுகளைப்பற்றி மருத்துவர் அல்லது தாதியிடம் கலந்துரையாடுங்கள்.

இல்லை, நான் தயாராக இல்லை

இன்னும் தயாராகவில்லை என்றால், நீங்கள் மிண்டும் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதியிடம் உங்கள் முடிவை பற்றிக் கலந்துரையாடலாம்





