



நீரிழிவு... நீரிழிவுக்கு உள்ளாகும் ஆபத்தைக் குறைக்கும் விதம்

நீரிழிவு பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டுள்ளீர்களா?

நீரிழிவு நோய்க்கு உள்ளாகியவர்களின் எண்ணிக்கை உயர்ந்து வருகிறது. இருபது இலட்சத்துக்கு மேற்பட்ட கனடியர்களை நீரிழிவு பீடித்துள்ளது. எனினும் அவர்களுள் மூன்றிலொரு தொகையினருக்கு, அதனைப் பற்றி எதுவுமே தெரியாது. பல ஆண்டுகளாக, அறிகுறிகள் அருகிய நிலையில் அல்லது அற்ற நிலையில், பெரிதும் மெதுவாக, நீரிழிவு பீடிக்கக் கூடும்.

நீரிழிவு பற்றி அறிந்துகொள்வது ஏன் முக்கியம்?

நீரிழிவுக்கு சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் இதய நோய், பார்வையின்மை, அங்கவீனம், சிறுநீரக நோய் போன்ற கடும உடல்நலக்கேடுகளுக்கு அது இட்டுச்செல்லக் கூடும். **எனினும் ஒரு நல்ல செய்தி உண்டு:** இக்கடும நோயைத் தடுக்க அல்லது உடல்நலக்கேடுகள் உண்டாகும் சாத்தியத்தை தணிக்க, பல வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

நீரிழிவு என்றால் என்ன?

நாங்கள் உணவிலிருந்து பெறும் வலுவைப் பயன்படுத்தும் உடலின் ஆற்றலை நீரிழிவு பாதிக்கிறது. குளுக்கோசை ஒரு வலுவாகப் பயன்படுத்துவதற்கு ஏதுவாக, உணவை உடல் குளுக்கோசாக (a type of sugar) மாற்றுகிறது. உணவு உட்கொண்ட பின்னர் குருதியில் குளுக்கோஸ் காணப்படும். இன்சலின் என்பது உடலினால் உற்பத்தி செய்யப்படும் ஒருவகை ஓமோன். குளுக்கோஸ் ஒரு வலுவாகப் பயன்படும் வண்ணம் குருதிக் கலங்களுக்குள் நகர்வதற்கு ஓமோன் உதவுகிறது. உடல் போதியளவு இன்சலினை ஆக்காத நிலைவரம் அல்லது அது ஆக்கிய இன்சலினைப் பயன்படுத்த முடியாத நிலைவரம் நீரிழிவு எனப்படும்.

நீரிழிவு வகைகள் எவை?

நீரிழிவு வகைகள் மூன்று - வகை 1 நீரிழிவு, கர்ப்பகால நீரிழிவு, வகை 2 நீரிழிவு

வகை 1 நீரிழிவு

ஒருவரின் உடலினால் இன்சலின் ஆக்க முடியாத சூழ்நிலையில் அல்லது போதியளவு ஆக்காத சூழ்நிலையில் வகை 1 நீரிழிவு நேர்கிறது. நீரிழிவு கொண்டவர்களுள்

10 விழுக்காட்டினரை வகை 1 நீரிழிவு பீடிக்கிறது. இது சிறுபராயத்தில் இனங்காணப்படுவது வழக்கம். வகை 1 நீரிழிவு கொண்டவர்கள் இன்சலின் ஏற்றவேண்டியுள்ளது. நீங்கள் வகை 1 நீரிழிவுக்கு உள்ளானவர் என்று கண்டறியப்பட்டால், உங்கள் உடல்நலம் பேணுவதற்கும், நீரிழிவால் விளையும் உடல்நலக்கேடுகளைத் தவிர்ப்பதற்கும் ஏதுவாக நீங்கள் சில முக்கிய வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளலாம். உடல்நலம் பேணும் விதம் பற்றி உங்கள் சுகாதார பராமரிப்பு அணியுடன் நீங்கள் உரையாடலாம். உங்கள் சுகாதார பராமரிப்பு அணி ஒரு மருத்துவரையும், ஒரு தாதியாளரையும், ஓர் உணவியாளரையும் கொண்டிருக்கலாம்.

கர்ப்பகால நீரிழிவு

கர்ப்பகால நீரிழிவு கருவுற்ற காலப்பகுதியில் நேரலாம். கர்ப்பிணிகளின் அபாயக் காரணிகளின் அடிப்படையில், அவர்களில் மூன்று முதல் இருபது விழுக்காட்டினர் இதனால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். கர்ப்பகால நீரிழிவு கொண்ட பெண்களில் போதியளவு இன்சலின் சுரப்பதில்லை. அல்லது அவர்களின் உடல் அதனை நன்கு பயன்படுத்துவதில்லை. புல பெண்கள் உணவு, உடற்பயிற்சி மூலம் அதனைக் கட்டப்படுத்த முடியும். எனினும் சிலர் இன்சலின் ஏற்ற நேரலாம். குழந்தை பிறந்ததும், கர்ப்பகால நீரிழிவு மறைந்துவிடும். எனினும் பிற்காலத்தில் தாயும், பிள்ளையும் வகை 2 நீரிழிவுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியம் அதிகரிக்கும்.

வகை 1 நீரிழிவு, கர்ப்பகால நீரிழிவு என்பவற்றைத் தடுக்க நாங்கள் செய்யக்கூடியது எதுவுமே இல்லை எனலாம்.

வகை 2 நீரிழிவு.

உடல் இன்சலினை ஆக்கினாலும், அதனைச் சரிவரப் பயன்படுத்த முடியாத சூழ்நிலையில் அல்லது இன்சலின் அளவு உடலுக்கு உதவப் போதாத சூழ்நிலையில் வகை 2 நீரிழிவு நேர்கிறது. இது 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு நேர்வது வழக்கம். எனினும், இளையோரும், சிறாரும் கூட நீரிழிவுக்கு உள்ளாவது அதிகரித்து வருகிறது.

நீரிழிவு கொண்டவர்களுள் ஏறத்தாழ 90 விழுக்காட்டினருக்கு வகை 2 நீரிழிவு நேர்கிறது. வாழும் பாங்கு சார்ந்த பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தி, இவ்வகையான நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தலாம். அதேவேளை பல தடவைகள் மாத்திரைகள் மற்றும்/அல்லது இன்சலின் ஊசி தேவைப்படும்.

வகை 2 நீரிழிவைத் தடுக்க நாங்கள் மேலும் செயற்படலாம்.

நீரிழிவுக்கு உட்படுத்தவல்ல காரணிகள் எவை?

பின்வரும் வகையினராக விளங்குதல்:

- 40 வயது, அதற்கு மேற்பட்ட வயது
- மட்டுமீறிய எடை அல்லது உங்கள் உடலின் இடைநடுவில் எடை மிகுதல்
- நீரிழிவு நேரும் சாத்தியம் மிகுந்த குழுமத்தவராக - தொல்குடி, ஆபிரிக்க, ஆசிய, இலத்தீன் அமெரிக்க, தென்னாசிய பரம்பரையினராக - விளங்குதல்

பின்வரும் தன்மைகள் கொண்டவராக விளங்குதல்:

- குடும்பத்தவர் - பெற்றார், சகோதரன், சகோதரி, பாட்டன்-பாட்டி நீரிழிவு கொண்டவராக விளங்குதல்
- 4 கிலோகிராமுக்கு (9 இறாத்தலுக்கு) மேற்பட்ட எடை கொண்ட குழந்தை பெற்றவராக அல்லது கர்ப்பகால நீரிழிவுக்கு உள்ளாகிய வரலாறு கொண்டவராக விளங்குதல்
- வழமையான அளவை மீறி குளுக்கோஸ் ஏற்புத்தன்மை அல்லது உணவருந்தா நிலையில் குளுக்கோஸ் மட்டங்கள்
- உயர் கொலஸ்ட்ரெல் அத்துடன்/அல்லது உயர் குருதி அழுத்தம் அத்துடன்/அல்லது இதய நோய்
- நீரிழிவுடன் தொடர்புடைய விழி, நரம்பு, சிறுநீரகக் கோளாறுகள் போன்ற உடல்நலக்கேடுகள்

பின்வரும் உடல்நிலைகள் எவையும்

கொண்டவர் என்று கண்டறியப்பட்டவராக விளங்குதல்:

- சித்தப்பிரமை (schizophrenia)
- பலபைச் சூலகப் பிணி (polycystic ovary syndrome)
- தோற்கருமை (darkened patches of skin)



வகை 2 நீரிழிவைத் தடுக்க அல்லது பின்தள்ள நான் என்ன செய்யலாம்?

வயது, குடும்பத்தவரின் நோய்வரலாறு போன்ற, உங்களை நீரிழிவுக்கு உட்படுத்தவல்ல காரணிகளை உங்களால் மாற்றமுடியா விட்டாலும் கூட, அத்தகைய முக்கிய காரணிகள் சிலவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் நிலையில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள்.. நீரிழிவுக்கு உட்படும் சாத்தியம் உள்ளவர்கள் தமது வாழும் பாங்கு சார்ந்த பழக்கவழக்கங்களில் புகுத்தும் சிறிய மாற்றங்களால் கூட வகை 2 நீரிழிவைத் தடுக்கலாம் அல்லது பின்தள்ளலாம் என்பதை அண்மைக்கால ஆய்வுகள் புலப்படுத்துகின்றன.

“நலவாழ்வுப் பாங்கு” எய்துவதற்கு என்ன தேவை?

நலவாழ்வு வாழ்ந்து, நோய் தடுப்பதற்கு நல்லுணவு, உடற்செயற்பாடு மற்றும் புகை பிடியாமல் இருத்தல் என்பன நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய முக்கிய வழிமுறைகள் ஆகும்

கட்டுக்கதை: “எனக்கு கிட்டுமட்டான நீரிழிவு உண்டு என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.”

“கிட்டுமட்டான நீரிழிவு” என்று ஒன்றும் இல்லை. ஒன்றில் உங்களுக்கு நீரிழிவு உண்டு அல்லது இல்லை. உங்கள் பரிசோதனைப் பெறுபேறுகளை விளங்கிக்கொள்வதற்கு உங்கள் மருத்துவருடன் உரையாடுவது முக்கியம். அப்படிச் செய்தால், உடல்நலம் பேணுவதற்கு உதவும் முக்கிய வழிமுறைகளை உங்களால் பின்பற்ற முடியும். உங்கள் குருதிக் குளுக்கோஸ் மட்டம் உயர்ந்தால், அதேவேளை நீங்கள் நீரிழிவு கொண்டவர் என்று கொள்வதற்குப் போதியளவு உயரவில்லை என்றால், அதனை உங்கள் மருத்துவர் நீரிழிவுக்கு முன்னிலை அல்லது “பாதிப்படைந்த குளுக்கோஸ் ஏற்புத்தன்மை” (“impaired glucose tolerance”) என்று குறிப்பிடக்கூடும். அவ்வப்பொழுது உங்கள் குருதிக் குளுக்கோசை மருத்துவர் செவ்வை பார்ப்பார். நல்லுணவு உண்ணல், அதிக உடற்செயற்பாடு போன்ற நலவாழ்வுப் பாங்கு மாற்றங்கள் வகை 2 நீரிழிவையும், இதய நோயையும் தடுக்கவோ பின்தள்ளவோ உதவும் முக்கிய வழிமுறைகள் ஆகும்

நல்லுணவு உண்பதை உங்கள் அன்றாட வாழ்வில் ஓர் அங்கம் ஆக்குக

உணவு வகைகள் அனைத்தும் நல்லுணவுள் அடங்கும். அன்றாடம் ஒரு குறிப்பிட்ட உணவையோ உண்டியையோ நல்லுணவு உட்கொள்ளல் என்று அது பொருள்படாது. நீங்கள் அன்றாடம் உணவு உட்கொள்ளும் விதமே உங்கள் நல்லுணவுப் பாங்கைத் தீர்மானிக்கும். இதில் ஈடுபடத் தொடங்குவதற்கு, சில உதவிக்குறிப்புகள் வருமாறு:

- நன்கு உண்டு மகிழவும். உங்கள் குடும்பத்தவர்களுடனும், நண்பர்களுடனும் பகிர்ந்துண்ணும் வாய்ப்பை பயன்படுத்த தவற வேண்டாம். வாழ்வின் பேரின்பங்களுள் அது ஒன்று!
- நால்வகை உணவுத் தொகுதிகள் ஒவ்வொன்றிலும் சரிநிகராகத் தேர்ந்துண்ணவும். தேர்ந்துண்பதில் கனடிய உணவு வழிகாட்டியின் துணையுடன் நல்லுணவு கொள்ளல் (Eating Well with Canada’s Food Guide) உங்களுக்கு வழிகாட்ட வல்லது. (இலவச பிரதி ஒன்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு, ரொறன்ரோ சுகாதார இணைப்பை அழைக்கவும்: 416-338-7600).
- பல்வேறு உணவு வகைகளை நாடவும்! வெவ்வேறு உணவுத் தொகுதிகளிலிருந்து தேர்ந்துண்ணவும். ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் வெவ்வேறு உணவு வகைகளைத் தேர்ந்துண்டு பார்க்கவும்.
- உங்கள் உடல் சொல்வதைச் செவிமடுத்தும் பழகவும். பசிக்கும்பொழுது பசிக்குவும். “நிறைந்த” உணர்வு ஏற்பட்டவுடன் நிறுத்தவும்.
- முடியுமானவரைக்கும் வழமையான நேரங்களில் சாப்பிட முயற்சிக்கவும். போஷாக்குள்ள காலை உணவுடன் நாளை ஆரம்பிக்கவும்.
- தவிருநீக்காத தானிய வகைகள், அவரையின வகைகள், மண்ணிறச் சோறு, மரக்கறி வகைகள், பழவகைகள் போன்ற அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் உண்ணவும்.



- கொழுப்புக் குறைந்த பாலுணவு, மென்மையான இறைச்சி, சொற்ப கொழுப்புக் கொண்டு அல்லது கொழுப்பின்றி ஆக்கிய உணவு வகைகளைத் தேர்ந்துண்ணவும்.
- உப்பு, மதுபானம், caffeine என்பவற்றை மட்டுப்படுத்தவும்

நடமாடுவோம்! அன்றாடம் உடற்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவோம்!

உடற்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு அதிக நேரமும், முயற்சியும் தேவை என்று நீங்கள் கருதுகிறீர்களா? உடற்செயற்பாட்டில் திளைத்து வாழ்வது எத்துணை எளிது என்பதை மேற்கொண்டு வாசித்தறியவும்!

- கொல்லை வளர்த்தல், நடத்தல், ஆடல், பிள்ளைகளுடன் விளையாடல் என்பவை எல்லாம் நீங்கள் உடற்செயற்பாட்டைப் பெருக்கித் திளைக்கும் வழிமுறைகள் ஆகும்.
- உடற்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு என்றுமே காலம் பிந்தாது. மெதுவாகத் தொடங்கி, கழிமைக்கு 150 நிமிடங்கள் வரை மத்தியம் முதல் வேகமான உடற்செயற்பாடாக அதிகரிக்கவும். 10 நிமிடங்கள் அல்லது அதிகமான தவணை முறைகளில் இதைச் செய்யலாம். வேகமான நடை, நீச்சல் அல்லது சைக்கிள் ஓடல் மூலம் உங்கள் இதயத் துடிப்பை விரைவுபடுத்தவும்!
- உடற்செயற்பாட்டில் ஈடுபடல் என்பது, மெய்வல்லுநர் கூடத்துக்கோ உடற்பயிற்சி வகுப்புக்கோ செல்லல் என்று பொருள்படாது. நீங்கள் உடற்செயற்பாட்டைப் பெருக்குவதற்குப் பல வழிகள் உள்ளன. வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுப் பார்க்கவும். உங்களுக்கு உகந்ததைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- இம்மியளவும் நலம் பயக்கும் - உங்கள் காரை நிறுத்தி, நடக்கவும். அத்துடன்/அல்லது மேன்மேலும் படிக்கட்டைப் பயன்படுத்தவும்.
- உடற்செயற்பாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கான குறிப்புகளுக்காக Public Health Agency of Canada ஐப் பார்வையிடவும். Canadian Physical Activity Guidelines இலவச பிரதி ஒன்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு, ரொறன்ரோ சுகாதார இணைப்பை அழைக்கவும்: 416-338-7600.

நீங்கள் மேன்மேலும் வலுப்படுவதற்கும், அயர்ச்சி தணிப்பதற்கும், உள்ளம் நிறைவதற்கும் நல்லுணவு கொள்ளல், உடலியக்க வாழ்வு என்பன உதவும். நினைவில்

வைத்திருக்கவும்...சிறிய படிக்களே பெரிய மாற்றத்துக்கு இட்டுச்செல்லும். வகை 2 நீரிழிவைத் தடுப்பதை நோக்கி எப்படி அடி எடுத்து வைக்கலாம் என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுப் பாருங்கள்.

புகைத்தலுக்கும் நீரிழிவுக்கும் இடையில் என்ன தொடர்பு?

- புகைக்காதவர்களை விட புகைப்பவர்களுக்கு நீரிழிவு வருவதற்கான சாத்தியம் குறைந்தது 50 விழுக்காடு அதிகமாக உள்ளது.
- புகைப்பவர்களுக்கு வயிற்றில் ("belly") அதிகளவில் கொழுப்பிருக்கும். இந்த விதமான கொழுப்பு உடல் அதிகளவில் இன்சலினுக்கு எதிர்ப்புக் காட்ட செய்கின்றது.
- சிகரெட் புகையிலுள்ள நிக்கொற்றின் (Nicotine) உடல் அதிகளவில் இன்சலினுக்கு எதிர்ப்புக் காட்டச் செய்யலாம். நீரிழிவுள்ள புகைப்பவர்கள் அதிகளவில் இன்சலின் எடுக்க வேண்டியிருக்கலாம் அத்துடன் புகைக்காதவர்களை விட புகைப்பவர்கள் தங்களின் குருதி வெல்லத்தில் மோசமான கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருக்கலாம்.
- சிகரெட் புகையிலுள்ள இரசாயனப் பொருள்கள் குருதிக் கலன்களின் கலங்களின் உள்வரியை சேதம் செய்கின்றன. புகைக்காதவர்களை விட நீரிழிவுள்ள புகைப்பவர்களுக்கு குருதிக் கலன்களின் கலங்களின் உள்வரிச் சேதத்தால் உருவாகும் நோய்கள் வரும் சாத்தியங்கள் அதிகமாக இருக்கின்றது.
- நீங்கள் புகைப்பவரானால் அதை விட முயற்சியுங்கள். புகைத்தலை விட்டுவிடும் மருந்து பயன்படுத்தல் புகைத்தலை வெற்றிகரமாக விட்டுவிடும் உங்கள் வாய்ப்புகளை இரட்டிப்பாக்க முடியும்.
- நீங்கள் ஆரம்பிப்பதற்கு ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரம் உதவ முடியும். அழையுங்கள் 416-338-7600 அல்லது எங்களுடைய இணையத்தளத்தில் ஒருவருடன் பேசுங்கள் (live e-chat).
- கனடா புற்றுநோய் சங்கத்தின் Smokers Helpline, புகை/புகையிலை பயன்பாட்டிலிருந்து மக்கள் வெளியேற உதவும் ரகசியமான தீர்ப்பற்ற ஆதரவை அந்தரங்கமாக, வழங்கும் ஒரு இலவச சேவையாகும். அழையுங்கள் 1-877-513-5333



கட்டுக்கதை: “வகை 2 நீரிழிவு பாரதாரமானதல்ல.”

நீரிழிவு வகைகள் அனைத்தும் பாரதாரமானவையே. இடைவிடாது உயரும் குருதிக் குளுக்கோசினால் உண்டாகும் நோயே கண்டியரை வலுவீனத்துக்கும், இறப்புக்கும் இட்டுச் செல்லும் தலையாய காரணி ஆகும். நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தலாம். நீரிழிவுக்கு எதுவித பரிசாரமும் கண்டறியப்படவில்லை. ஆனால் வாழ்வுப் பாங்கில் மாற்றங்கள், மாத்திரைகள் அத்துடன் அல்லது இன்சலின் ஊடாக இந்த நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

கட்டுக்கதை: “அளவுக்கு அதிகமாக சீனி உட்கொள்வதால் நீரிழிவு ஏற்படும்”

அளவுக்கு அதிகமாக சீனி உட்கொள்வதால் நீரிழிவு ஏற்படாது. நீரிழிவு ஒரு சிக்கலான நோய். பல காரணிகளால் அது உண்டாகக் கூடும். ஒருவர் நீரிழிவு கொண்டவர் என்று கண்டறியப்பட்டவுடன், அவர் சீனி உட்கொள்வதை மட்டுப்படுத்த வேண்டும். நல்லுணவு கொள்ளும் உங்கள் வாழ்வுப்பாங்கில் சீனி சேர்க்கும் விதம் குறித்து ஓர் உணவியலாளருடன் உரையாடவும்.

எனக்கு நீரிழிவு உண்டா என்பதை நான் எப்படிக் கண்டறிவது?

நீங்கள் அறியவேண்டிய அறிகுறிகளுள் சில வருமாறு:

- மிகுந்த தாகம்
- பார்வை மழுங்கல்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல்
- அடிக்கடி / திரும்பத் திரும்ப நோய்க்கிருமி தொற்றல்
- எடை கூடல் அல்லது குறைதல்
- கை அல்லது பாதம் விறைத்தல்/கூசுதல்
- களைப்பு மிகுதல், வலுவின்மை
- காயம், புண் ஆறாத தாமதித்தல்

நீங்கள் 40 வயதானவர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர் என்றால், நீங்கள் வகை 2 நீரிழிவுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியம் உண்டு. மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு தடவையாவது நீங்கள் பரிசோதனைக்கு உள்ளாக வேண்டும். உங்களை நீரிழிவுக்கு உட்படுத்தக்கூடிய காரணிகள் வேறு எவையும் இருந்தால், நீங்கள் வயதுப் பாகுபாடின்றி மேன்மேலும் பரிசோதனைக்கு உள்ளாக நேரலாம்.

நீங்கள் வகை 2 நீரிழிவு கொண்டவர் என்று கண்டறியப்பட்டால், நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தி, எதிர்காலத்தில் அந்த நோயினால் மேலும் உடல்நலக்கேடுகள் விளைவதைத் தடுப்பதற்கு ஏதுவாக, உடல்நலம் மிகுந்த வாழ்வுப்பாங்கை நோக்கி மாற்றங்கள் ஏற்படுத்துவது முக்கியம். நீரிழிவுக்கான ஏதாவது அறிகுறி உங்களுக்கு இருந்தாக உங்களுடைய குடும்ப வைத்தியருடன் கதையுங்கள்.

வேறு சில தகவல் தோற்றுவாய்கள்:

- Canadian Diabetes Association
1-800-BANTING (226-8464)
diabetes.ca
- ஆகக்கிட்டிய நீரிழிவு-அறிவுறுத்தல் நிலையம்
மேற்கொள்ளும் நிகழ்வுத்திட்டங்கள், சேவைகள் பற்றி அறிவதற்கு உங்கள் உள்ளூர் வைத்தியசாலையுடன் அல்லது சமூக சுகாதார நிலையத்துடன் தொடர்புகொள்ளவும்.
- Health Canada – *Canada's Food Guide*
canadasfoodguide.net
- Public Health Agency of Canada– *Canadian Physical Activity Guidelines*
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/O3paap-eng.php
- Women's Health Matters
womenshealthmatters.ca
- Dietitians of Canada
dietitians.ca
- CANRISK Questionnaire
உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு வருவதற்கான அபாயங்களைக் கண்டறியுங்கள்
<http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/disease-maladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php>
- நீரிழிவு கல்வித் திட்டங்கள்
உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு இருப்பதுடன் அதை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது என அறிய விரும்பினால் பார்வையிடுங்கள்
torontodiabetesreferral.com

PH0802SS030 - Tamil