

எனது நீரிழிவு நோய் கடவாச் சீட்டு
(டயபிடீஸ் பாஸ்போர்ட்)

எனது பெயர்

தொலைபேசி

நீரிழிவுநோயை சமாளிப்பதற்காக
ஒவ்வொரு நியமன சந்திப்பின்போதும்
இக் கடவாச்சீட்டை எடுத்துச் சென்று
உங்கள் உடல்நலப் பராமாரிப்புக்
காழுவாடன் சரேந்து உபயோகியுங்கள்.

Stand up to Diabetes

எனது நீரிழிவு நோய் பராமாரிப்புக் கழி

கூடும்ப மரூத்துவர்:	ததொலபைசே
விசடே தாதி (நூர்ஸ் பிர்க்டிஷனர்):	ததொலபைசே
மரூத்துவ நிபுணர்:	ததொலபைசே
மரூத்துவ நிபுணர்:	ததொலபைசே
நீரிழிவு நோய் கல்வித் திட்டம்	ததொலபைசே
தாதி:	ததொலபைசே
நல ஁ணவூ வல்லுநர்:	ததொலபைசே
கண் மரூத்துவர்/ பார்வசைச் சதோதனை நூட்பர்:	ததொலபைசே
மரூந்துக்கடனை	ததொலபைசே
வறூ:	ததொலபைசே
வறூ:	ததொலபைசே

எனது நீரிழிவாநாய் பாரிசோதனைகள்

எத்தனை தடவை ¹	3-6 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை	வாடத்திற்கு ஒரு முறை	1-3 வாடங்களுக்கு ஒருமுறை	வாடத்திற்கு ஒரு முறை	வாடத்திற்கு ஒரு முறை	ஒவ்வொரு நீரிவாழி நாய் நியமனமும்	தவேகக்கற்றைப்பட	1-2 வாடங்களுக்கு ஒருமுறை	வாடங்களுக்கு ஒருமுறை
திகதி	A1C (இந்த சக்கரை சோதனை)	LDL-C (மோசமான கொலஸ்ட்ரால்)	TC/HDL-C (விகிதம் இதயக் கழலிய ஆபத்தன் அளவு)	சிறுநீரக செயற்பாட்டுப் பாரிசோதனை		இரத்த அழுத்தம்	நிறை	விழித்திரைக்காரிய கண் பரிசோதனை (தளர்த்தப்பட்டது)	பாதப் பாரிசோதனை
				ACR	eGFR				
கூறிக்கப்பட்ட அளவு²	≤7.0%	≤2.0 mmol/L	<4.0	M: <2.0 mg/mmol F: <2.0 mg/mmol	>60 mL/min	<130/80 mmHg	-	-	-
எனது கூறிக்கோள்									
திகதி									
எனது கூறிக்கோள்									
திகதி									
எனது கூறிக்கோள்									
திகதி									

¹உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி அதிக தடவை தவேகப்பட்டால் :கூறாதது அல்லது சமமானது <:கூறாதது >:கூடியது
²மேலதிக தகவலுக்கு, தயவுசெய்து கனடேயன் டயபிட்டீஸ் அஸோசியேஷன் 2013 கிளினிக்கல் பிராக்டிஸ் கடைலனைப் பார்க்கவும்.

மரூந்தூக கஹிப்பில்லாத மரூந்தூகள்

மரூந்தூ	எந்த காரணதூக்காக எடூக்கப்படூகிறது	அளவூ/எத்தனை தடவை

எனதூ மரூந்தூ ஒவ்வாமகைள்

மலேதிக தகவலுக்கு

‘மலே டயபிடீஸ் பாஸ்போர்ட்’ ஐ தரவிறக்கம் செய்வதற்கு ontario.ca/diabetes இல் ஸ்டான்ட் அப் டு டயபிடீஸ் இணையத்தளத்திற்குச் செல்லவும்

நீரிழிவு நோயைச் சமாளிக்க நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள உதவுவதற்கு இலகுவான தளையான தகவல் கொண்ட ‘டயபிடீஸ் அன்ட் யூ’ பகதியை இந்த இணையத்தளத்தில், நீங்கள் காணலாம்.

கீழ்காணும் மூலவளங்கள் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் நீரிழிவு நோயைச் சமாளிக்கவும் உதவக்கூடும்.

நீரிழிவு நோயை எதிர்த்து நில்லங்கள்(ஸ்டான்ட் அப் டு டயபிடீஸ்)

ontario.ca/diabetes

ஈட்ரடைட் ஒன்டாரியோ

eatrightontario.ca

1-877-510-510-2

டலெஹெல்த் ஒன்டாரியோ

1-866-797-0000

கனடைய டயபிடீஸ் அஸ்கோசியஷன்

diabetes.ca

கனடாவின் ஃபுட் கடை(கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி)

hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

உணவுப் பொருள் விவரச் சீட்டு பற்றிய தகவல்

healthyeatingisinstore.ca

எனது காறிக்கோள்

எனது காறிக்கோள்:

காறிக்கப்பட்ட நாள்:

இக் காறிக்கோளை அடவைதில் ஏற்படக்கூடிய சிரமங்கள்:

சிரமங்களை மறக்கொள்வதற்கான எனது திட்டம்
(மூலவளம்/எனக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடியவர்கள்):

எனது காறிக்கோளை அடவைனே என்ற நம்பிக்கை:

நம்பிக்கையே
இல்லலை

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

மூழ்மயான
நம்பிக்கை

எனது காறிக்கோள்

எனது காறிக்கோள்:

காறிக்கப்பட்ட நாள்:

இக் காறிக்கோளை அடவைதில் ஏற்படக்கூடிய சிரமங்கள்:

சிரமங்களை மறக்கொள்வதற்கான எனது திட்டம்
(மூலவளம்/எனக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடியவர்கள்):

எனது காறிக்கோளை அடவைனே என்ற நம்பிக்கை:

நம்பிக்கையே
இல்லலை



மூழ்மயான
நம்பிக்கை