



## நீரிழிவுக்கான வருடாந்திர பரிசோதனை

### உங்களின் வருடாந்திர நீரிழிவு மறுபரிசீலனைக்கான சந்திப்பை முன்பதிவு செய்ய மறக்காதீர்கள்

நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு நோர்வெஜியோ வசுகாதார இயக்ககம் வருடாந்திர மறுபரிசீலனையைப் பரிந்துரைக்கிறது. இந்த மறுபரிசீலனையின் நோக்கம் பிரச்சனைகளின் வளர்ச்சியைத் தடுப்பதும் மற்றும் பிரச்சனைகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவது ஆகும். இதனால் பிரச்சனைகள் தீவிரமான நிலைக்குச் செல்வதைத் தடுத்தலாம். உங்கள் மருத்துவரின் சேர்ந்து, வருடாந்திர மறுபரிசீலனைகளுக்கு இடையே நீங்கள் எவ்வளவு அடிக் கூட பரிசோதனை செய்ய வேண்டும் என்பதையும் திட்டமிட வேண்டும். வருடாந்திர மறுபரிசீலனை இந்தத்

#### இரத்தமாதிரிகள்:

லிபிட்ஸ் (LDL-கொலஸ்ட்ரால்,  
HDL-கொலஸ்ட்ரால்,  
டிரைகிளிசரைடுகள், மொத்த  
கொலஸ்ட்ரால்)  
சிறுநீரக செயல்பாட்டு  
பரிசோதனைகள் (eGFR)

சிறுநீர் மாதிரிகள்: Albumin-கிரியேட்டின் விகிதம்

#### மற்ற சோதனைகள்:

இரத்த அழுத்தம்  
பாதச சோதனை  
எடலை  
கண்கள் (ஒவ்வொரு  
இரண்டாம் வருடம்)

அடுத்த சந்திப்பிற்கான நேரம்: \_\_\_\_\_

உங்கள் இலக்கு HbA1c ஆனது: \_\_\_\_\_

### வருடாந்திர மறுபரிசீலனைக்கு சிறுநீர் மாதிரியைக் கொண்டு வர மறக்காதீர்கள்!

- காலையில் சிறுநீர் கழித்ததைக் கொண்டு வர வேண்டும். ஆனால் இது
- சாத்தியமில்லையென்றால்,
- பிறநேரங்களில் கழித்த சிறுநீர் மாதிரியைப் பயன்படுத்தப்படலாம்



பெரியவர்களுக்கான நோர்வெஜியோ நீரிழிவு பதிவுகட்டில் சேர்வதன் மூலம் நோர்வெஜியோ நீரிழிவுக்கான சிகிச்சையை மீட்டும் திட்டம் நீங்கள் பங்களிக்கலாம்:

<http://www.noklus.no/Diabetesregisterforvoksne/Forpersonermeddiabetes.aspx>

நீங்கள் நோர்வெஜியோ நீரிழிவு சங்கத்தின் சேர்வதன் மூலம் உங்கள் நீரிழிவு நோயைச் சமாளிக்க உதவும் தரமான உறுதியான தகவல்களைக் கண்டறியலாம்:

<https://www.diabetes.no/bli-medlem/>



## நீரிழிவுக்கான வருடாந்திர பரிசோதனை

### உங்களின் வருடாந்திர நீரிழிவு மறுபரிசீலனைக்கான சந்திப்பை முன்பதிவு செய்ய மறக்காதீர்கள்

நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு நோர்வெஜியோ வசுகாதார இயக்ககம் வருடாந்திர மறுபரிசீலனையைப் பரிந்துரைக்கிறது. இந்த மறுபரிசீலனையின் நோக்கம் பிரச்சனைகளின் வளர்ச்சியைத் தடுப்பதும் மற்றும் பிரச்சனைகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவது ஆகும். இதனால் பிரச்சனைகள் தீவிரமான நிலைக்குச் செல்வதைத் தடுத்தலாம். உங்கள் மருத்துவரின் சேர்ந்து, வருடாந்திர மறுபரிசீலனைகளுக்கு இடையே நீங்கள் எவ்வளவு அடிக் கூட பரிசோதனை செய்ய வேண்டும் என்பதையும் திட்டமிட வேண்டும். வருடாந்திர மறுபரிசீலனை இந்தத்

#### இரத்தமாதிரிகள்:

லிபிட்ஸ் (LDL-கொலஸ்ட்ரால்,  
HDL-கொலஸ்ட்ரால்,  
டிரைகிளிசரைடுகள், மொத்த  
கொலஸ்ட்ரால்)  
சிறுநீரக செயல்பாட்டு  
பரிசோதனைகள் (eGFR)

சிறுநீர் மாதிரிகள்: Albumin-கிரியேட்டின் விகிதம்

#### மற்ற சோதனைகள்:

இரத்த அழுத்தம்  
பாதச சோதனை  
எடலை  
கண்கள் (ஒவ்வொரு  
இரண்டாம் வருடம்)

அடுத்த சந்திப்பிற்கான நேரம்: \_\_\_\_\_

உங்கள் இலக்கு HbA1c ஆனது: \_\_\_\_\_

### வருடாந்திர மறுபரிசீலனைக்கு சிறுநீர் மாதிரியைக் கொண்டு வர மறக்காதீர்கள்!

- காலையில் சிறுநீர் கழித்ததைக் கொண்டு வர வேண்டும். ஆனால் இது
- சாத்தியமில்லையென்றால்,
- பிறநேரங்களில் கழித்த சிறுநீர் மாதிரியைப் பயன்படுத்தப்படலாம்



பெரியவர்களுக்கான நோர்வெஜியோ நீரிழிவு பதிவுகட்டில் சேர்வதன் மூலம் நோர்வெஜியோ நீரிழிவுக்கான சிகிச்சையை மீட்டும் திட்டம் நீங்கள் பங்களிக்கலாம்:

<http://www.noklus.no/Diabetesregisterforvoksne/Forpersonermeddiabetes.aspx>

நீங்கள் நோர்வெஜியோ நீரிழிவு சங்கத்தின் சேர்வதன் மூலம் உங்கள் நீரிழிவு நோயைச் சமாளிக்க உதவும் தரமான உறுதியான தகவல்களைக் கண்டறியலாம்:

<https://www.diabetes.no/bli-medlem/>