

# கனடிய நீரிழிவு சாத்திய வினாக்கொத்து

## CANRISK

### → நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியம் உண்டா?

நீங்கள் முன்-நீரிழிவுக்கு அல்லது நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகும் சாத்தியம் அதிகம் உண்டா என்பதைக் கண்டறிவதற்குப் பின்வரும் வினாக்கள் உங்களுக்கு உதவும். முன்-நீரிழிவு என்பது ஒருவரின் குருதிச் சர்க்கரை வழமையையிட அதிக மட்டங்களை எட்டினாலும், நீரிழிவு என்று இனங்காண்பதற்குப் போதிய மட்டங்களை எட்டாத நிலை ஆகும். வெளிப்படையான முன்னிரகறிகள் அல்லது அறிகுறிகள் எவையுமீன்றியே நீங்கள் முன்-நீரிழிவுக்கு அல்லது நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகக்கூடும்.

நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியத்தைக் குறைக்கும் வண்ணம் அல்லது நீங்கள் நீரிழிவுக்கு உள்ளாவதைத் தடுக்கும் வண்ணம் உங்கள் உடல்நலத்துக்கு உகந்த தெரிவுகளை நீங்கள் இப்பொழுதே மேற்கொள்வதற்கு, நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியத்தை அறிவது, உதவக்கூடும்.

உங்களால் இயன்றவரை நேர்மையாகவும், முழுமையாகவும் இவ்வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும். நீங்கள் விரும்பினால், இந்தப் படிவத்தை நிரப்புவதற்கு, ஒரு நண்பரோ குடும்பத்தவரோ கூட உங்களுக்கு உதவலாம். இவ்வினாக்களுக்கான விடைகள் முற்றிலும் அந்தரங்கமானவை. எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும். ஒவ்வொரு வினாவுக்குமான மதிப்பெண்களை வலது புறத்தில் உள்ள பெட்டிக்குள் இட்டு, பிறகு அவற்றைக் கூட்டி, உங்கள் மொத்த சாத்திய மதிப்பெண்ணைக் கணிக்கவும்.

இவ்வினாக்கொத்து 40 முதல் 74 வரையான வயதினருக்கெனத் தயாரிக்கப்பட்டதாகும்.

→ உங்களுக்கு வயது கூடக்கூட, நீங்கள் நீரிழிவுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியமும் அதிகரிக்கும்.

#### 1. உங்கள் வயதுக் குழுமத்தை தெரிவுசெய்யவும்:

- 40-44 வயது 0 புள்ளிகள்
- 45-54 வயது 7 புள்ளிகள்
- 55-64 வயது 13 புள்ளிகள்
- 65-74 வயது 15 புள்ளிகள்

#### 2. நீங்கள் ஆணா, பெண்ணா?

- ஆண் 6 புள்ளிகள்
- பெண் 0 புள்ளிகள்

→ நீங்கள் நீரிழிவுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தில் உடலுருவமும் பருமனும் தாக்கம் விளைவிக்கக் கூடும்.

#### 3. உங்கள் உயரம் எவ்வளவு, உங்கள் எடை எவ்வளவு?

கீழே உள்ள உடல் திணிவுச் சுட்டுச் சட்டகத்தின் இடது புறத்தில் உங்கள் உயரத்துக்கு வட்டமிடவும், பிறகு சட்டகத்தின் அடியில் உங்கள் எடைக்கு வட்டமிடவும். சட்டகத்தில் உங்கள் உயரமும் எடையும் ஊடறுக்கும் சதுரத்தைக் கண்டறிந்து, எந்த நிறப்புச்சுப் பகுதிக்குள் நீங்கள் அடங்குகிறீர்கள் என்பதை அவதானிக்கவும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் உயரம் 5 அடி 2 அங்குலம் (அல்லது 157.5 செ.மீ.), எடை 163 இறாத்தல் (அல்லது 74 கி.கி) என்றால், நீங்கள் மென்சாம்பல்நிறப் பகுதிக்குள் அடங்குவீர்கள்.

பின்வரும் தெரிவுகளிலிருந்து உங்கள் உடல் திணிவுச் சுட்டுக் குழுமத்தை தெரிவுசெய்யவும்:

- வெள்ளை (உடல் திணிவுச் சுட்டு 25-ஐ விடக் குறைவு) 0 புள்ளிகள்
- மென்சாம்பல் (உடல் திணிவுச் சுட்டு 25 முதல் 29 வரை) 4 புள்ளிகள்
- கடுஞ்சாம்பல் (உடல் திணிவுச் சுட்டு 30 முதல் 34 வரை) 9 புள்ளிகள்
- கருப்பு (உடல் திணிவுச் சுட்டு 35 மற்றும் அதைவிட அதிகம்) 14 புள்ளிகள்

உயரம்

அடி/அங்குலம்	செ.மீ	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	28	29	29	30	31	32	33	34
6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	26	26	27	28	28	29	29	30	31	32	33	34
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	34
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	34	36
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62
எடை (கி.கி.)		44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
எடை (இறாத்தல்)		97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275

#### 4. அளவுநாடா ஒன்றை உங்கள் இடுப்பின் தொப்புள் மட்டத்தில் வைக்கவும்.

வெளிமூச்செறிந்த பிறகு (மூச்சை அடக்க வேண்டாம்) அளந்து கிடைக்கும் பெறுபேற்றைக் கீழ்வரும் கோட்டில் எழுதவும். பிறகு உங்கள் அளவீடு கொண்ட பெட்டியைக் குறிக்கவும் (குறிப்பு: இது உங்கள் காற்சட்டையில் பொறிக்கப்பட்டுள்ள அதே "இடுப்பு பருமன்" அல்ல).

ஆண்கள் - இடுப்புச் சுற்றளவு: \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ அங்குலம் அல்லது \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ செ.மீ.

- 94 செ.மீ. அல்லது 37 அங்குலத்தை விடக் குறைவு 0 புள்ளிகள்
- 94 முதல் 102 செ.மீ. வரை அல்லது 37 முதல் 40 அங்குலம் வரை 4 புள்ளிகள்
- 102 செ.மீ. அல்லது 40 அங்குலத்தை விட அதிகம் 6 புள்ளிகள்

பெண்கள் - இடுப்புச் சுற்றளவு: \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ அங்குலம் அல்லது \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ செ.மீ.

- 80 செ.மீ. அல்லது 31.5 அங்குலத்தை விடக் குறைவு 0 புள்ளிகள்
- 80 முதல் 88 செ.மீ. வரை அல்லது 31.5 முதல் 35 அங்குலம் வரை 4 புள்ளிகள்
- 88 செ.மீ. அல்லது 35 அங்குலத்தை விட அதிகம் 6 புள்ளிகள்

→ நீங்கள் உடற் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் அளவும், உட்கொள்ளும் உணவும், நீங்கள் நீரிழிவுக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தில் தாக்கம் விளைவிக்கக் கூடும்.

5. நீங்கள் அன்றாடம் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது வேகநடை போன்ற உடற் செயற்பாடு எதிலும் ஈடுபடும் வழக்கம் உண்டா?

நீங்கள் வேலைத்தலத்தில் அல்லது வீட்டில் உடற் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுபவர் ஆகலாம்.

- ஆம் 0 புள்ளிகள்
- இல்லை 1 புள்ளிகள்

6. நீங்கள் எவ்வெப்பொழுது மரக்கறிவகை அல்லது பழவகை உண்கிறீர்கள்?

- ஒவ்வொரு நாளும் 0 புள்ளிகள்
- ஒவ்வொரு நாளும் இல்லை 2 புள்ளிகள்

→ உயர் குருதி அழுத்தம், உயர் குருதிச் சர்க்கரை, கர்ப்பம்-சார்ந்த காரணிகள் நீரிழிவுடன் தொடர்புடையவை.

7. உங்களுக்கு உயர் குருதி அழுத்தம் உண்டு என்று மருத்துவர் அல்லது தாதியாளர் எவரும் உங்களிடம் தெரிவித்ததுண்டா, அல்லது நீங்கள் எப்பொழுதாவது உயர் குருதி அழுத்த மாத்திரைகள் உட்கொண்டதுண்டா?

- ஆம் 4 புள்ளிகள்
- இல்லை அல்லது தெரியாது 0 புள்ளிகள்

8. நீங்கள் எப்பொழுதாவது குருதிப் பரிசோதனை அல்லது சுகயீனம் எதற்கும் உள்ளானபொழுது அல்லது கர்ப்பம் தரித்த பொழுது உங்களுக்கு உயர் குருதிச் சர்க்கரை உண்டு என்று கண்டறியப் பட்டதுண்டா?

- ஆம் 14 புள்ளிகள்
- இல்லை அல்லது தெரியாது 0 புள்ளிகள்

9. நீங்கள் எப்பொழுதாவது 9 இறாத்தல் (4.1 கி.கி.) அல்லது அதனைவிட அதிக எடை கொண்ட பெரிய குழந்தை பெற்றதுண்டா?

- ஆம் 1 புள்ளிகள்
- இல்லை அல்லது தெரியாது அல்லது பொருந்தாது 0 புள்ளிகள்

→ சில நீரிழிவு வகைகள் குடும்பங்களுக்குப் பொதுவானவை.

10. எப்பொழுதாவது உங்கள் இரத்த உறவினர் எவரும் நீரிழிவு கொண்டவர் என்று கண்டறியப்பட்டதுண்டா?

பொருந்தும் அனைத்தையும் குறிக்கவும்.

- தாய் 2 புள்ளிகள்
- தந்தை 2 புள்ளிகள்
- சகோதரர்கள்/சகோதரிகள் 2 புள்ளிகள்
- பிள்ளைகள் 2 புள்ளிகள்
- வேறு 0 புள்ளிகள்
- இல்லை/தெரியாது 0 புள்ளிகள்

உங்கள் மதிப்பெண்ணைக் கூட்டவும்.

உங்கள் கூட்டுத்தொகை 8 புள்ளிகளுக்கு மேற்பட முடியாது.

(ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் 2 புள்ளிகள்; ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளை அல்லது உடன்பிறப்புகளை இரு தடவைகள் எண்ண வேண்டாம்).

11. உங்களை (என்றெடுத்த) பெற்றோர் பின்வரும் இனக் குழுமங்களுள் எதனைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதைக் குறிக்கவும்:

தாய் தந்தை

- வெள்ளையர் (காக்கேசியர்) 0 புள்ளிகள்
- தொல்குடியினர் 3 புள்ளிகள்
- கருப்பு (ஆபிரிக்க-கரிபியர்) 5 புள்ளிகள்
- கிழக்கு ஆசியர் (சீனர், வியற்றாமியர், பிலிப்பினோவர், கொரியர் முதலியோர்) 10 புள்ளிகள்
- தெற்கு ஆசியர் (கிழக்கு இந்தியர், பாகிஸ்தானியர், இலங்கையர் முதலியோர்) 11 புள்ளிகள்
- வெள்ளையர் அல்லாத பிறர் (இலத்தீன் அமெரிக்கர், அரபு, மேற்கு ஆசியர்) 3 புள்ளிகள்

ஒரேயொரு உச்ச மதிப்பெண்ணைத் தெரிவுசெய்யவும்.

தாய், தந்தையரின் மதிப்பெண்களை ஒன்றாகக் கூட்ட வேண்டாம். (இந்தப் பிரிவில் உங்கள் மதிப்பெண் 11 புள்ளிகளுக்கு மேற்பட முடியாது).

→ நீரிழிவு ஏற்படுவதில் வேறு காரணிகளுக்கும் தொடர்புண்டு.

12. நீங்கள் பெற்ற கல்வித் தகுதி என்ன?

- ஓரளவு இரண்டாம்நிலைப் பாடசாலைக் கல்வி அல்லது அதைவிடக் குறைவு 5 புள்ளிகள்
- இரண்டாம்நிலைப் பாடசாலைத் தகுதிச்சான்றிதழ் 1 புள்ளிகள்
- ஓரளவு கல்லூரி அல்லது பல்கலைக்கழகக் கல்வி 0 புள்ளிகள்
- பல்கலைக்கழக அல்லது கல்லூரிப் பட்டம் 0 புள்ளிகள்

மொத்த மதிப்பெண்

1 முதல் 12 வரையான வினாக்களுக்குரிய விடைகளைக் கூட்டவும்

நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியம் தொடர்பான இம்மதிப்பெண்கள் எந்த வகையிலும் மருத்துவ முறையில் நோயினங்காண்பதற்குப் பதிலீடாகாது. உங்களுக்கு கரிசனைகள் எவையும் உண்டானால், உங்கள் முடிவுகள் குறித்து குடும்ப மருத்துவர், தாதிமைத் துறைவினைஞர், மருந்தீட்டாளர் போன்ற ஒரு சுகாதார பராமரிப்புத் துறைவினைஞருடன் கலந்துரையாடும் வாய்ப்பினைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

21ஐ விடக் குறைவு → குறைந்த சாத்தியம்  
நீங்கள் முன்-நீரிழிவுக்கு அல்லது நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகும் சாத்தியம் ஓரளவு குறைவு அதேவேளை உடல்நல வாழ்க்கைப் பாங்கினைப் பேணுவது என்றென்றும் நலம் பயக்கும்.

21-32 → மிதமான சாத்தியம்  
நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியம் குறித்து கண்டறியப்பட்ட காரணிகளின் அடிப்படையில், நீங்கள் முன்-நீரிழிவுக்கு அல்லது நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகும் சாத்தியம் மிதமாகவே உள்ளது. உங்களுக்கு நீரிழிவு ஏற்படும் சாத்தியம் குறித்து ஒரு சுகாதார பராமரிப்புத் துறைவினைஞருடன் நீங்கள் கலந்தாலோசிக்க விரும்பினால் கலந்தாலோசிக்கலாம்.

33-ம் அதற்கு மேற்படவும் → அதிக சாத்தியம்  
நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியம் குறித்து கண்டறியப்பட்ட காரணிகளின் அடிப்படையில், நீங்கள் முன்-நீரிழிவுக்கு அல்லது நீரிழிவு வகை 2-க்கு உள்ளாகும் சாத்தியம் மிகவும் அதிகம். நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் குருதிச் சர்க்கரையைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பது குறித்து ஒரு சுகாதார பராமரிப்புத் துறைவினைஞருடன் நீங்கள் கலந்தாலோசிக்க விரும்பினால் கலந்தாலோசிக்கலாம்.

நீரிழிவு, ஒரு நீடித்த நோய். நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால், அது இதய நோய், சிறுநீரக நோய், மற்றும் பிற நோய்களுக்கு இட்டுச்செல்லும்.

வயது, பால், குடும்ப வரலாறு, இன-பண்பாட்டுப் பின்னணி போன்ற சில காரணிகளை உங்களால் மாற்ற முடியாது. அதேவேளை நீரிழிவைச் சாத்தியப்படுத்தும் வேறு காரணிகள், வாழ்க்கைப் பாங்கிற்கு நெகிழக் கூடும். அவற்றுள் எடை, உடற் செயற்பாடு, உணவு, புகைத்தல் என்பன அடங்கும்.

உங்கள் உடல் திணிவுச் சுட்டு 25 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டது என்றால், உங்கள் எடையைக் குறைப்பது, உங்களுக்கு நீரிழிவு வகை 2 ஏற்படும் சாத்தியத்தைக் குறைக்க உதவும். உடலின் எடையில் ஏற்படும் சிறிதளவு மாற்றமும் அல்லது உடற் செயற்பாடும் நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியத்தைக் குறைக்கும். மரக்கறிவகை, பழவகை, தவிடு நீக்காத தானிய வகைகளுக்கு முதன்மை கொடுத்து பல்நிகர் உடல்நல உணவு உட்கொள்ளும் வழமையைக் கடைப்பிடிக்கவும். கனடா உணவு வழிகாட்டியில் உள்ள உதவிக் குறிப்புகளைப் பார்க்கவும். நீங்கள் இதுவரை உடற் செயற்பாட்டில் ஈடுபடவில்லை என்றால், இனிமேல் மெதுவாக உடற் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டு, படிப்படியாக அதனைப் பெருக்கவும். உடற் பயிற்சி நிகழ்முறை எதையும் தொடங்கும் முன்னர் உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

நீங்கள் புகைப்பவர் என்றால், அதனைக் கைவிடுவதில் என்றமே காலதாமதம் ஏற்படப் போவதில்லை. உங்கள் உடல்நலத்தை மேம்படுத்த நீங்கள் எடுக்கும் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் நலம் பயக்கும்!

கனடிய நீரிழிவு சாத்திய வினாக்கொத்தை நிரப்பிய உங்களுக்கு நன்றி.