

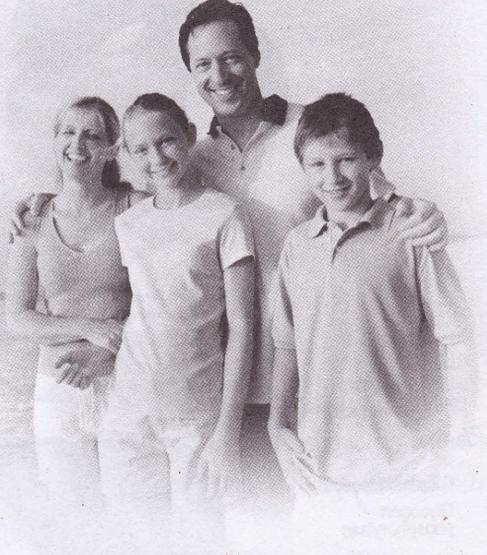




## நீரிழிவுடன் சுகவாழ்வு

வணக்கம் உங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்த முதல் செயலை செய்திருக்கிறீர்கள் நீரிழிவு நோயை விளங்கிக் கொள்ளவும், அதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும் இந்நூலை வாசியுங்கள். வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்.

நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நீங்கள் மாத்திரமல்ல இலங்கை நாட்டில் ஏராளமானவர்கள் இருக்கிறார்கள், பலர் நோய் இருப்பதை அறியாமலும் இருக்கிறார்கள். ஆரம்பத்திலேயே நோயைக் கண்டுபிடித்து, நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதனால் பிற்காலத்தில் சுகவாழ்வு வாழலாம்.



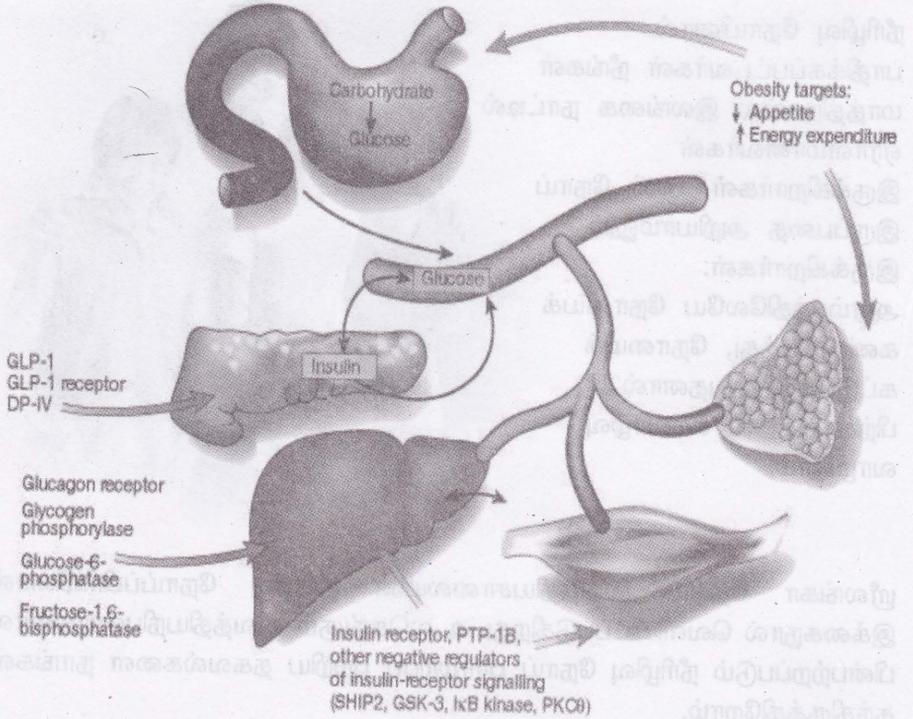
ஸ்ரீலங்கா தேசிய வைத்தியசாலையின் நீரிழிவு நோய்ப்பிரிவினால் இக்கைநூல் வெளியிடப்படுகிறது. உலகெங்கும் வைத்தியநிபுணர்களால் பின்பற்றப்படும் நீரிழிவு நோய் பராமரிப்பு பற்றிய தகவல்களை நாங்கள் தந்திருக்கிறோம்.

உங்கள் நீரிழிவு நோயை கட்டப்படுத்துவதில் மிகமுக்கிய பங்காற்றவேண்டியது நீங்கள்தான். உங்கள் வைத்தியர், நண்பர்கள், குடும்பத்தவர்களின் ஆதரவுடன் நீங்கள் சாதாரண வாழ்க்கையை வாழலாம்.

நீரிழிவை கட்டுப்படுத்தி சுகவாழ்வு வாழ எங்கள் வாழ்த்துக்கள்.

## டயபற்றிஸ் நோய் என்றால் என்ன?

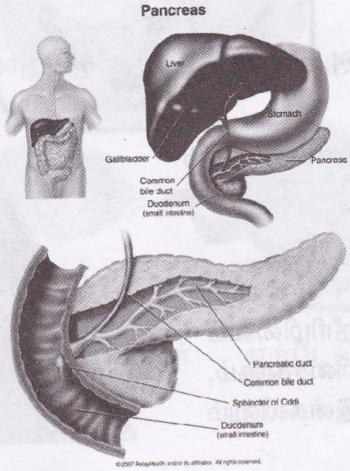
அன்றாட வாழ்க்கை நடத்தத் தேவையான சக்தியை உண்டாக்க உடலின் கலங்களுக்கு குளுக்கோசு (சர்க்கரை/சீனி) தேவைப்படுகிறது.



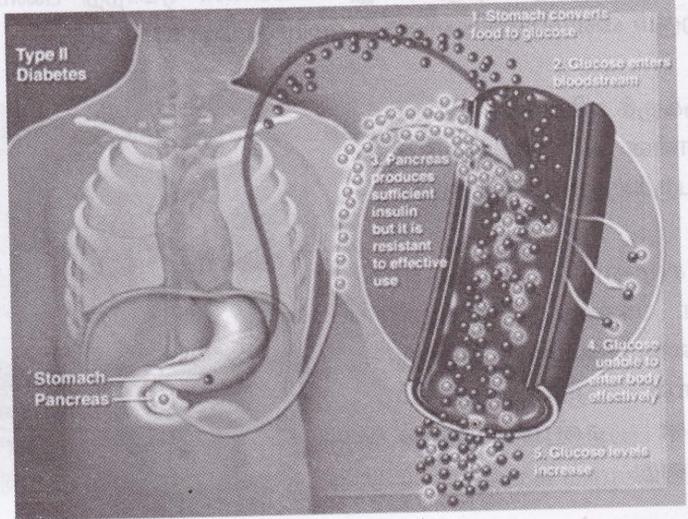
நாங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு சமிபாடடைந்ததும் குளுக்கோசாக மாறுகிறது.

இந்த குளுக்கோசு, இன்சலினுடன் சேர்ந்து உடலின் கலங்களினுள் சென்றடைகின்றது.

குளுக்கோஸ் கலங்களுக்குள் செல்ல அவற்றின் கதவைத் திறக்கும் திறப்பு என்று இன்சலினைச் சொல்லலாம். இந்த இன்சலின், சதையி என்ற சுரப்பியிலிருந்து (Pancreas) சுரக்கப்படுகிறது.



சதையி சுரக்கும் இன்சலின் போதாமலிருந்தால் அல்லது, இன்சலின் கலங்களில் சரியாக வேலை செய்யாவிட்டால், குளுக்கோசு இரத்தத்தில் பெருமளவு கூடும். இதுதான் நீரிழிவு (டயபற்றிஸ்)

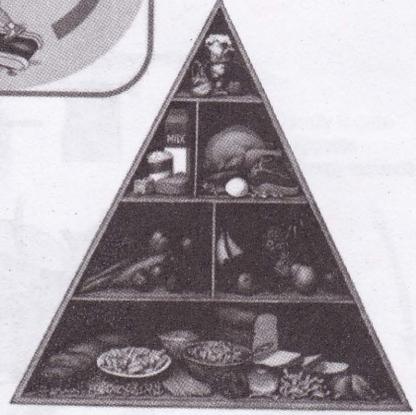


## நீரிழைவக் கட்டுப்படுத்துதல்



- ❖ முறையான உணவு
- ❖ உடற்பயிற்சி
- ❖ அடிக்கடி பரிசோதனை செய்தல்
- ❖ மருந்து சிகிச்சை

ஆகிய நான்கு முக்கிய வழிமுறைகளால் நீரிழைவக் கட்டுப்படுத்தலாம். குளிசைகளும், ஊசியால் ஏற்றும் இன்கலினும் பாவிக்கலாம்.



நீரிழைவக் கட்டுப்படுத்தமுடியும் ஆனால் முற்றாக அற்றுப்போகும் படியாக குணப்படுத்த முடியாது. ஆகையால் நீரிழைவக் இல்லாமல் செய்ய மருந்து இருக்கிறது என்று உங்களை ஏமாற்றி பணம் பறிக்க முயற்சிக்கும் விளம்பரங்களினால் ஏமாந்து போகாதீர்கள்.

உங்களுக்குச் சரியான சிகிச்சை முறை என்ன என்பது உங்கள் வைத்தியருக்குத்தான் தெரியும்.

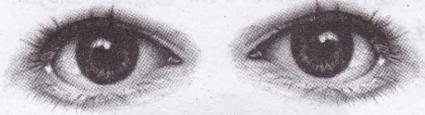
சிகிச்சைமுறை, உங்கள் நீரிழைவகை, உங்கள் தேகநிலமை, வயது, நிறை, நோயினால் ஏற்பட்டிருக்கும் பிரச்சனை என்பனவற்றில் தங்கியுள்ளது.



## நீரிழிவின்னால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத நீரிழிவு ஒரு ஆபத்தான நோய். கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் அது உடல் உறுப்புகளிலும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகளிலும் பல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத நீரிழிவால் கண் குருடாகலாம் அல்லது மங்கலாம், சிறுநீரகம் பழுதாகலாம்.



உடலில் புண்கள் ஏற்படலாம், பாதங்களில் பிரச்சினைகள்,



இரத்தோட்டக் குறைவால் அழுகல்



பாலியல் செயற்பாட்டில் இழப்பு,



பாரிசுவாதம் மாரடைப்பு என்பனவும் ஏற்படலாம்.

ஆனால், நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம், இந்தச்சிக்கல்களைத் தவிர்த்து இயல்பான வாழ்க்கை வாழலாம்.

## நீர்ழுவைக் கட்டுப்படுத்துதல் 1 : உணவு

நீங்கள் கைக்கொள்ளக்கூடிய இலகுவான வழிமுறைகள்

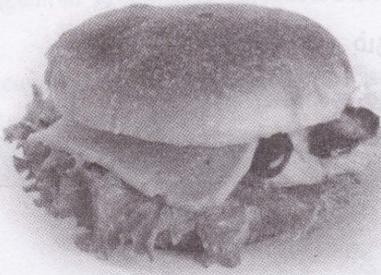
பாண், சோறு, இடியப்பம், பிட்டு தானியவகைகள் என்பன மாச்சத்துள்ள உணவு. இவை மலிவானவை மட்டுமல்ல, பசியை அடக்கக் கூடியவை. சீனி கலந்த சிற்றுண்டிகளை நாடாமல் இருக்க இவை உதவும், ஆனாலும் மாச்சத்து சமிபாடடையும்போது குளுக்கோசாக மாற்றமடையும். பெருமளவு சாப்பிட்டால் இரத்தத்தில் சீனி அதிகரிக்கும். இதை எப்பொழுதும் மனதில் வைத்திருக்கவேண்டும்.



உங்கள் உணவில் பாதி எப்போதும் மரக்கறி குறிப்பாக பச்சை இலைகள், பருப்பு, கடலை, அவரை போன்ற புரத வகைகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்கவேண்டும். கிழங்கு வகைகள், பீற்றுட் தவிர்ந்த மற்றெல்லா மரக்கறிகளையும் நீங்கள் தாராளமாக உண்ணலாம். கோழி இறைச்சியும், மீனும் புரதம் கொண்ட உணவுகள், உங்கள் வைத்தியர் தடைசெய்தாலன்றி அவற்றை உட்கொள்ளலாம்.

சிறிய அளவிலான உணவை ஒழுங்காக உண்ணுங்கள் இடையிடையே பழவகை, மரக்கறி போன்ற போஷாக்கான சிற்றுண்டிகளை உண்ணலாம்.

கொழுப்பு உள்ள தேங்காய், எண்ணெய், தடிப்பான தேங்காய்ப் பால், நெய், பட்டர், கொழுப்பு சேர்ந்த இறைச்சி ஆகியவற்றை குறையுங்கள். பொரித்த, தாளித்த உணவுகளுக்குப் பதிலாக அவித்த அல்லது தேங்காய் இல்லாமல் சமைத்த உணவுகளை உண்ணுங்கள், ஆடை அகற்றிய பால், சூரியகாந்தி எண்ணெய், சோயா எண்ணெய் ஆகியவற்றைப் பாவியுங்கள்.



சீனி, சர்க்கரை, கருப்பட்டி, தேன், ஜாம், கேக் சொக்கிலேற் போன்ற அதிகளவு சீனி உள்ள உணவுகளை முற்றாக தவிர்க்கவேண்டும்.

## நீரிழைக்க கட்டுப்படுத்துதல் 2 : உடற்பயிற்சி

நீரிழைவு நோயாளிக்கு ஒழுங்கான தேகாப்பியாசம் கொடுக்கும் நன்மைகள் :

**தேகாப்பியாசம் :**

- ❖ இரத்தத்தில் சீனியின் அளவைக் குறைக்கும்
- ❖ நிறையைக் கட்டுப்படுத்தும்
- ❖ சிறந்த மனநிலையை ஏற்படுத்தும்
- ❖ உங்கள் உடலில் இன்சலினின் தொழிற்பாட்டை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- ❖ மாரடைப்பு ஏற்படுவதைக் குறைக்கும்

**தேகாப்பியாசம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள்**

செய்யவேண்டியன :	செய்யக்கூடாதவை :
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ முதலில் உங்கள் வைத்தியருடன் உங்களுக்கேற்ற தேகாப்பியா சத்தைப்பற்றி பேசுங்கள்</li> <li>❖ சிறியளவில் ஆரம்பித்து படிப்படியாக ஆனால் ஒழுங்காக கூட்டவேண்டும்</li> <li>❖ ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் செய்யுங்கள்</li> <li>❖ வேகமாக நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், நீச்சல் போன்ற தேகாப்பியாசம் செய்யுங்கள்</li> <li>❖ இரத்தத்தில் சீனி குறைந்தால் எடுக்க எப்போதும் ஒரு இனிப்பு வகை அல்லது சீனி வைத்திருங்கள்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ வெறும்வயிற்றுடன் அப்பியாசம் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டாம்</li> <li>❖ இன்சலின் ஏற்றியவுடன் அப்பியாசம் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டாம்</li> <li>❖ உங்கள் இரத்தத்தில் குளுக்கோசு மிகவும் கூடுதலாக இருந்தால் அதை கட்டுப்படுத்தும் வரை அப்பியாசம் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டாம்.</li> </ul>



## நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துதல் 3 : குளிசைகள்

உணவுக்கட்டுப்பாட்டாலும், தேகாப்பியாசத்தாலும் மாத்திரம் இரத்தத்தில் சீனியைக் கட்டுப்படுத்தமுடியாமல் போகலாம். இப்படிப்பட்ட வேளையில் குளிசைகள் மூலம் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

சில குளிசைகள் சதையியில் இருந்து இன்சலின் சுரப்பதை அதிகரிக்கின்றன. நோயாளியின் சதையி இன்சலின் சுரக்கும் ஆற்றல் உள்ளதாக இருந்தால் இக்குளிசைகள் பயன்படும். சதையி இன்சலின் சுரக்கும் அற்றலை இழந்திருந்தால் இவற்றைப் பயன்படுத்த முடியாது. ஆனால் இன்சலின் பாவிக்கவேண்டும்.

வேறுசில குளிசைகள் இன்சலின் உடலின் கலங்களில் சரியாக வேலை செய்ய உதவுகின்றன. மற்றும் சில குளிசைகள் உண்ணும் உணவில் இருந்து குளுக்கோசு உடலுக்குள் உறிஞ்சப்படுவதை தடுக்கும்.



குளிசைகள் ஒவ்வொன்றும் வேறுவிதமாக வேலைசெய்கின்றன. உங்கள் உடல்நிலைக்குச் சரியான குளிசை எது என்று உங்கள் வைத்தியர்தான் தெரிவுசெய்யவேண்டும்.

**முக்கியம் :** நீரிழிவு நோய் முற்றிக் கொண்டு போகும்போது, ஒரு கட்டத்தில் இன்சலின் ஊசி மருந்து பாவிக்கவேண்டி வரலாம். ஆகவே உங்கள் வைத்தியர் கூறினால் இன்சலின் சிகிச்சையை ஆரம்பிப்பது உங்களுக்கு நல்லது.

## நீரிழுவைக் கட்டுப்படுத்துதல் 4 : இன்சலின்

**இன்சலின் என்றால் என்ன?**

இரைப்பைக்குப் பின்னால் வயிற்றினுள் இருக்கும் சதையி என்னும் உறுப்பிலிருந்து இரத்தினுள் சுரக்கப்படும் ஹோர்மோன்தான் இன்சலின். இன்சலின் குறைபாடு இருக்கும்போது, அல்லது சரியானமுறையில் செயல்படாமல்போகும்போது குளுக்கோசு சீனியில் அதிகரிக்கும். இதனால் முற்கூறிய பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

நீரிழிவு முற்றும்போது இன்சலின் சிகிச்சை அத்தியாவசியமாகிறது. ஊசியால் ஏற்றப்பட்டபின் அது இரத்தத்தினுள் சென்று உடலெங்கும் செல்கிறது. பின்னர் அது கலங்களில் இணைந்து சீனி உட்செல்லச் செய்கின்றது.

**யாருக்கு இன்சலின் ஏற்றப்படவேண்டும்?**

இன்சலின் சுரக்கமுடியாத Type 1 நீரிழிவு உள்ள நோயாளிகள், இன்சலினில் தங்கியிருக்கிறார்கள்.

Type 2 நீரிழிவுள்ள நோயாளிகள் சிலவேளைகளில் (கர்ப்பவேளை, சத்திரசிகிச்சை, வேறுநோய்கள் ஏற்படும் போது) தற்காலிகமாக இன்சலின் பாவிக்கவேண்டி இருக்கலாம்.

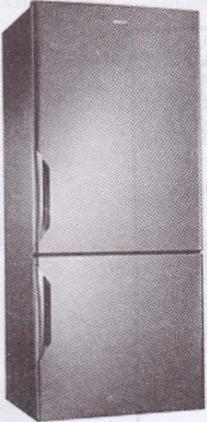


Type 2 நீரிழிவு உள்ள நோயாளிகள் பலருக்கு குளிசைகளைவிட இன்சலின் தினமும் ஏற்றுவது சிறந்ததாக இருக்கலாம். குறிப்பாக குளிசைகள் வேலை செய்யாத போது இன்சலின் பாவிப்பது மிகவும் சிறந்தது.

## இன்சுலினைச் சேமித்து வைத்தல் பற்றிய அறிவுத்தல்கள்

இன்சுலின் அதன் சக்தியை இழக்காமல் இருக்க அதை சரியாக சேமித்து வைக்க வேண்டும்.



சரி	பிழை
<p>◆ முடியுமானால், குளிர்நட்டியினுள் 2<sup>0</sup>-8<sup>0</sup>C குளிர் வெப்பநிலையில் வைத்திருங்கள்.</p> 	<p>◆ குளிர்நட்டியின் உறைசாதன அறையில் (Freezer) வைக்க வேண்டாம் உறைந்த இன்சுலின் கூடாது.</p>  <p>சூரிய வெயிலில் இன்சுலினை வைக்கவேண்டாம்.</p> <p>◆ விமானத்தில் பயணம் செய்யும்போது கையில் கொண்டு செல்லும் (Hand Luggage) பையில் இன்சுலின் கொண்டு செல்லுங்கள்</p>  <p>◆ அதிகவெப்பம் ஏற்படும் இடத்தில் இன்சுலினை வைக்கக்கூடாது.</p>  <p>◆ வாகனங்களுக்குள் வைத்து விட்டுப் போக வேண்டாம்</p> <p>◆ சமையல் அடுப்புகளுக்கு அருகில்</p> <p>◆ வானொலி, TV போன்றவற்றுக்கு மேல்</p>

### எச்சரிக்கை

இன்சுலின் டப்பியை அறை வெப்பநிலையில் (25<sup>0</sup>C) ஒரு மாதம்வரை வைத்திருக்கலாம் ஆனால் இன்சுலினில் வெள்ளைப்படிவமோ, மங்கல் நிறமோ காணப்படுமாயின் அவ் இன்சுலினைப் பாவிக்கக்கூடாது.

## குருதியில் குளுக்கோசு குறைபாடு

குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு சாதாரண அளவிலும் குறையும்போது (Hypoglycaemia) குளுக்கோசு குறைபாடு ஏற்படுகின்றது.

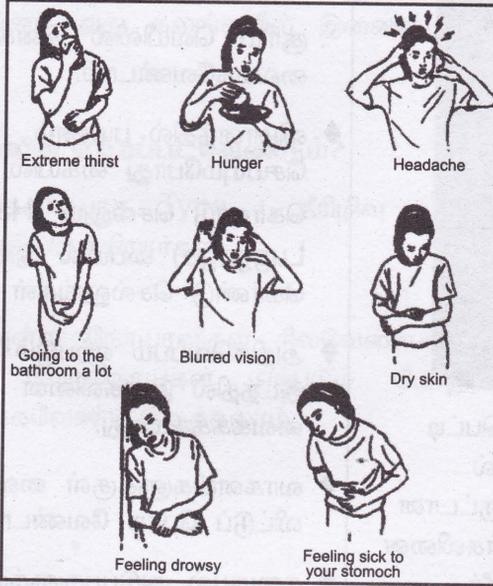
குளுக்கோசு குறைபாட்டை நீங்கள் அறிந்து கொண்டால் இலகுவாக அதை சரிப்பண்ணலாம்.

### அறிகுறிகள்

தலைவலி, அசாதாரண களைப்பு

பார்வை மங்கல், வியர்வை

தலைசுற்று மயக்கம்.



### சிகிச்சைமுறை :

1. முடியுமானால் இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவை சோதியுங்கள்
2. சீனிகலந்த பானமோ, சிற்றுண்டியோ கைவசம் வைத்திருக்க வேண்டும்.



## பாதத்தை பராமரித்தல்

பல நாட்களாக அதிகரித்த குளுகோசு மட்டத்துடன் வாழ்ந்த நோயாளிகளுக்கு பாதங்களில் பலவிதமான பிரச்சினைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

1. நீரிழிவு இரத்தக்குழாய்களை பாதிப்பதால் காலுக்கு இரத்த ஓட்டத்தைக் குறைக்கிறது.
2. நீரிழிவு நரம்புகளை பாதிக்கிறது இதனால் காலில் எரிவு அல்லது உணர்ச்சி குறைவு ஏற்படலாம்.
3. பாதங்களில் உணர்ச்சிக்குறைவால் காலில் காயம் ஏற்பட்டாலும் வலி இல்லாமல் இருக்கலாம்.



### பாதங்களின் பராமரிப்பு



ஒவ்வொருநாளும் பாதங்களைப் பரிசோதியுங்கள் நாள்தோறும் பாதங்களை கழுவி உலர்த்துங்கள்

அதிக வெப்பமோ அதிக குளிரோ பாதத்தை தாக்குவதை தவிருங்கள்



இறுக்கமான அல்லது மிகப்பெரிய காலணியை தவிர்க்கவும்.



காலில் முளைகள் கட்டிகள் ஏற்பட்டால் வைத்தியரை நாடவும்.



கால்நகங்களை சரியாக வெட்டுங்கள்.

வெறுங்காலுடன் நடக்கவேண்டாம்.



### அபாய அறிகுறிகள்

பாதத்தில் நிறமாற்றம், புதிய வலி, துர்நாற்றம், வீக்கம் வெடிப்புகள், தொப்புளம்

### முக்கியம்

நீரிழிவு நோயினால் பாதத்தை சிக்கல்கள் ஏற்படவிடாமல் பராமரிக்க வேண்டும்

உங்கள் பாதத்தை முகத்தைப்போல பராமரியுங்கள்

## வேறு நோய்கள் ஏற்படும் போது

நீரிழிவு நோயாளிக்கு வேறுநோய்கள் ஏற்பட்டால், குளுக்கோசை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும். பொது சுகத்தைப் பேணவும் கூடிய கவனம் செலுத்தவேண்டும் முடியுமானால் நாளுக்கு 4 முறை குருதியில் குளுக்கோசை சோதியுங்கள் காய்ச்சல் இருந்தால் ஒவ்வொரு மணித்தியாலமும் ஏதாவது பானம் அருந்தவும்.

நீங்கள் வழக்கமாக உண்ணும் உணவின் அளவு சக்தியைத் தரும் உணவை உண்ணுங்கள். உங்கள் வழமையான உணவை உண்ணலாம் என்றால் அதைச் செய்யுங்கள். உணவு உண்ண முடியாவிட்டால் சீனியுடன் பழரசம் அல்லது தேனீர் அருந்துங்கள்.

ஏனைய நோய்கள் ஏற்படும் போது இரத்தத்தில் குளுக்கோசை அதிகரிக்கலாம். இன்சலின் ஏற்றுவது அல்லது குளிசைகள் உட்கொள்வதை நிறுத்தவேண்டாம்.

### பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனே வைத்தியரை நாடவும்

- ☞ இரத்தத்தில் குளுக்கோசை 300 mg/dl க்கு மேற்பட்டால்
- ☞ ஒரு நாளைக்குமேல் வாந்தி நீடித்தால்
- ☞ மிகக்கூடிய காய்ச்சல்
- ☞ ஒரு நாளுக்கு மேல் உணவு உட்கொள்ள முடியாவிட்டால்



## நீரிழிவைக் கண்காணித்தல்

நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சிகள் எவ்வளவு தூரம்வேலைசெய்கிறது என்பதை இரத்தத்தில் குளுக்கோசை அடிக்கடி அளவிடுவதன் மூலம் தான் அறிந்துகொள்ளலாம். இதை ஆய்வுகூடங்களில் அல்லது வீட்டில் வைத்து நீங்களே பாவிக்கக்கூடிய சிறிய உபகரணங்களில் (Glucose Meters) சோதிக்கலாம். இப்படிப்பட்ட சிறிய கருவிகளை மருந்துக் கடைகளில் வாங்கலாம்.

சகல நோயாளிகளும் ஒழுங்காக குளுக்கோசை அளவிட்டுக்கொள்வது சிறந்தது. எத்தனை முறை அளவிட வேண்டுமென்று உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்தாலோசியுங்கள்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் அடிக்கடி சோதிக்கவேண்டும்.

☞ மிகவும் சிறந்த நோய்க்கட்டுப்பாட்டை அடையமுயற்சிக்கும்போது

☞ வேறு நோய்கள் ஏற்படும்போது

☞ Stress (உடல் அல்லது மன உளைவு) ஏற்படும்போது

☞ இருதய, அல்லது சிறுநீரக நோய்கள் இருந்தால்

☞ அடிக்கடி குருதியில் குளுக்கோசை குறைபாடு ஏற்படுபவர்களுக்கு

☞ கருத்தரித்திருக்கும் போது

☞ சிகிச்சை முறையை அல்லது மருந்தை மாற்றும்போது



சோதிக்கும்போது கிடைக்கும் குளுக்கோசை அளவை ஒரு சிறிய புத்தகத்தில் (திகதி, நேரம் குறிப்பிட்டு) பதிவு செய்யுங்கள்.

உங்கள் வைத்தியருக்கு நீங்கள் பதிவுசெய்த குளுக்கோசை முடிவுகளைக் காட்டுங்கள்.

## நனைவில் வைத்திருக்கவேண்டிய விடயங்கள்

- ☞ நீரிழிவைப்பற்றி அறிந்து விளங்கி, நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் நீங்களும் ஏனையோரைப் போல் சுகதேகியாக சுறுசுறுப்புடன் பயன்தரும் வாழ்வை வாழமுடியும்.
- ☞ உங்கள் நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க மிகவும் முக்கியமானவர் நீங்கள் தான். வைத்தியரும் பிற ஆலோசனையாளரும் அனுசரணையாளர்கள்
- ☞ வேறு நோயேற்பட்டாலும் தொடர்ந்து மருந்துகள் இன்சலின் பாவியுங்கள் உணவு உண்ண முடியாவிட்டால் பானங்கள் அருந்துங்கள்
- ☞ தேவையானதைவிட ஒரு குப்பி இன்சலின் மேலதிகமாக வைத்திருங்கள்
- ☞ சரியான சிகிச்சைமுறை மருந்துகளை எடுப்பது மட்டுமல்ல, நோயின் நிலையை அடிக்கடி மதிப்பிட்டுக் கொள்வதுமாகும்.
- ☞ ஒழுங்கான குளுக்கோசு பரிசோதனையும் அதை பதிவுசெய்து வைத்திருப்பதும் முக்கியம்.
- ☞ குளுக்கோசு சீனி அல்லது இனிப்பு ஒன்றை எப்போதும் வைத்திருங்கள். குருதியில் குளுக்கோசு குறைந்தால் இதைப் பாவிக்க வேண்டும்.
- ☞ உங்கள் கைகள், பாதங்கள், கண்கள், பல் தோல் என்பவற்றை பராமரியுங்கள்.



சமபோசாக்கு உணவு ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி, மருந்து உட்கொள்ளுதல் ஆகியவற்றுடன் நீரிழிவுடன் நிறைவான வாழ்க்கையை வாழலாம்.



இன்கலின் ஏற்றும் இடங்கள்

