

జీవనశైలి మార్పుకుంటే.. మధుమేహానికి చెక్

ధిక దాహం, అస్పష్టమైన దృష్టికారణం లేకుండా బరువు తగ్గడంతో ప్రారంభమైన అలసట లేదా బద్ధకం నిర్ధారణ ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్.

పరీక్ష:

ఉదయం పరగడపున రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని కొలుస్తారు. $\backslash (126 \backslash) \text{ mg/dL}$ లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే మధుమేహం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అవుతుంది. $\backslash (100-125 \backslash) \text{ mg/dL}$ మధ్య ఉంటే ప్రీడయాబెటిస్ ఉన్నట్లుగా భావిస్తారు.

చికిత్స నిర్వహణ ఆహారం:

కొవ్వు, ఉప్పు మరియు చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, మరియు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి.

వ్యాయామం:

క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ చేయడం చాలా ముఖ్యం. మందులు: డాక్టర్ సూచించిన విధంగా ఇన్సులిన్ లేదా ఇతర మందులు తీసుకోవాలి.

జీవనశైలి మార్పులు:

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, తగినంత నిద్రపోవడం వంటివి కూడా ముఖ్యమే. తప్పకుండా కొన్ని విడిచి పెట్టవలెను. మద్యపానము పాలు నూనె నెయ్యి పిండి పదార్థాలు పెరుగు తీపి ఉప్పు కొత్త బియ్యంతో వండిన అన్నము చెరుకు రసం బెల్లము నీటి యందు నివసించు జీవుల మాంసము వగటి నిద్ర మూత్రమును ఆపుకొనుట అధికంగా

ఆహారము భుజించుట మధుమేహం వలన ఉపద్రవాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అవి కంటి రెటీనా సమస్యలు మూత్రపిండ సమస్యలు నరాల సమస్యలు మెదడుకు పక్షవాతం స్వలు గుండెపోటు సూక్ష్మ రక్తనాళాల వ్యాధులు మొదలైన వస్తాయి. ఆయుర్వేద అనుసారం జీవన శైలి మార్పులు చేసుకోవాలి. ఉదయాన్నే లేచి నడుచుట లేదా వ్యాయామం చేయుట యోగ ధ్యానము ప్రాణాయామము క్రమం తప్పకుండా చేయవలెను. తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పదార్థాలను తీసుకోవాలని గోధుమలు, బార్లీ, రాగి, జొన్న, చిరుధాన్యాలు, సోయా మొదల వునవి ఎక్కువ తీసుకోవాలి. మెంత్రి, పాలకురా తదితర ఆకురాలు తీసుకోవాలి. మధుమేహం నియంత్రణ గురించి ఆహారంలో దాల్చిన చెక్క, ఉసిరికాయ, మంచినీరు, మెంతులు, నేరేడు, కాకరకాయ, వేప, ఉల్లిపాయ క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. పైన వాటిని గురించి ఏదైనా డౌట్ ఉంటే దగ్గర్లోని ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద వైద్యశాల నందు వైద్యాధికారిని సంప్రదించి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవాలని ప్రభుత్వ ఆయుష్ష వైద్యాధికారి శ్రీనివాస్ సూచిస్తున్నారు.

మనోహరాబాద్, నవంబర్ 13 (సిరి న్యూస్) : నేడు ప్రపంచ మధుమేహ చక్కెర వ్యాధి దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం నవంబరు 14న నిర్వహించబడుతుంది. మధుమేహం వ్యాధి నియంత్రణ కోసం కృత్రిమ ఇన్సులిన్ కనుగొన్న శాస్త్రవేత్త ఫ్రెడరిక్ బాంటింగ్ గౌరవార్థం ఆయన పుట్టినరోజున ఈ దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. దీనికి ముఖ్య కారణం శరీరం ఇన్సులిన్ సరిగా ఉత్పత్తి చేయలేకపోవడం లేదా ఇన్సులిన్ సరిగా స్పందించకపోవడం.

దీని లక్షణాలు :

తరచుగా మూత్ర విసర్జన, అధిక దాహం, అస్పష్టమైన చూపు, కారణం లేకుండా బరువు తగ్గడం, మరియు అలసట. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, మరియు డాక్టర్ సలహాతో మందులు తీసుకోవడం ద్వారా దీనిని నియంత్రించవచ్చు. మధుమేహం అంటే ఏమిటి? మధుమేహం అంటే మీ శరీరం ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియకు అటంకం

కలగడం. తిన్న ఆహారం గ్లూకోజ్ గా మారి రక్తంలోకి చేరుతుంది. రక్తంలో చక్కెర పెరిగినప్పుడు, ప్యాంక్రియాస్ ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ గ్లూకోజ్ ను కణాలలోకి ప్రవేశింపడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు లేదా ఇన్సులిన్ సరిగా ఉపయోగించనప్పుడు, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

మధుమేహం రకాలు

టైప్ 1 మధుమేహం:

శరీరం ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయదు.

టైప్ 2 మధుమేహం:

శరీరం ఇన్సులిన్ సరిగా ఉపయోగించదు, ఇది సాధారణంగా అధిక బరువు ఉన్నవారిలో కనిపిస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా మందికి ఈ రకమే ఉంటుంది.

గర్భధారణ మధుమేహం:

గర్భధారణ సమయంలో వస్తుంది. మధుమేహం లక్షణాలు తరచుగా మూత్ర విసర్జనల



14 NOV
WORLD
DIABETES
DAY