

Diabetes

ಕನ್ನಡ

WELLNESS TODAY

A GUIDE TO ACHIEVE WELLNESS BEYOND DIABETES CONTROL

**Understanding
Diabetes**

**Complications
of Diabetes**

**Living Well
with Diabetes**

**Daily Monitoring
and Tracking
Blood Sugar**

**What are the
Benefits
related to Beyond
Diabetes Control?**



“ If you do not make time for your wellness,
you will be forced to make time for your illness ”

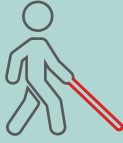


ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮುಖ 10 ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.¹



ಮಧುಮೇಹವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು



ಕುರುಡುತನ



ಹೃದ್ರೋಗ



ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ
ಮತ್ತು



ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ
ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.²



ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ
ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು
ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವು
ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ.²



ಸುಮಾರು 77 ಮಿಲಿಯನ್
ಭಾರತೀಯರು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ
ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.²



ಸುಮಾರು 43.9 ಮಿಲಿಯನ್
ಜನರು ಮಧುಮೇಹವಿದೆ ಎಂದು
ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.²





ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲ್ಲಿಟಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲ್ಲಿಟಸ್ ಎನ್ನುವುದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ (ಗ್ಲೂಕೋಸ್) ಮಟ್ಟವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.³

ಮಧುಮೇಹ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ?



ನೀವು ತಿಂದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಆಹಾರವು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.³



ಸಕ್ಕರೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.³



ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಕ್ತದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಿಡುವ "ಕೀಲಿ" ಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.³

ಆದರೆ, ನೀವು ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ದೇಹವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲ್ಲಿಟಸ್ ಅಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ:⁴

ದೇಹವು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಟೈಪ್ 1
ಡಯಾಬಿಟಿಸ್

ಟೈಪ್ 2
ಡಯಾಬಿಟಿಸ್

ದೇಹವು ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.

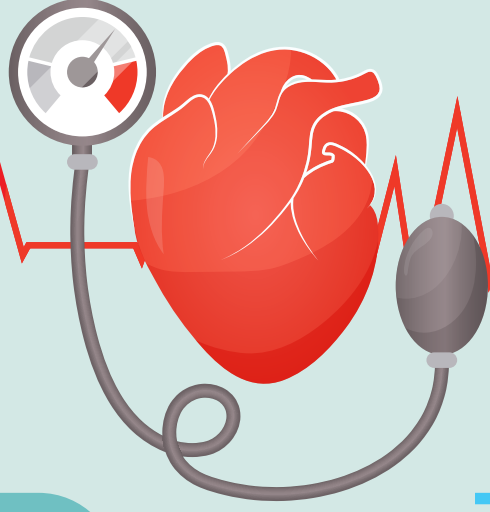
ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಧುಮೇಹವಾಗಿದ್ದು, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ



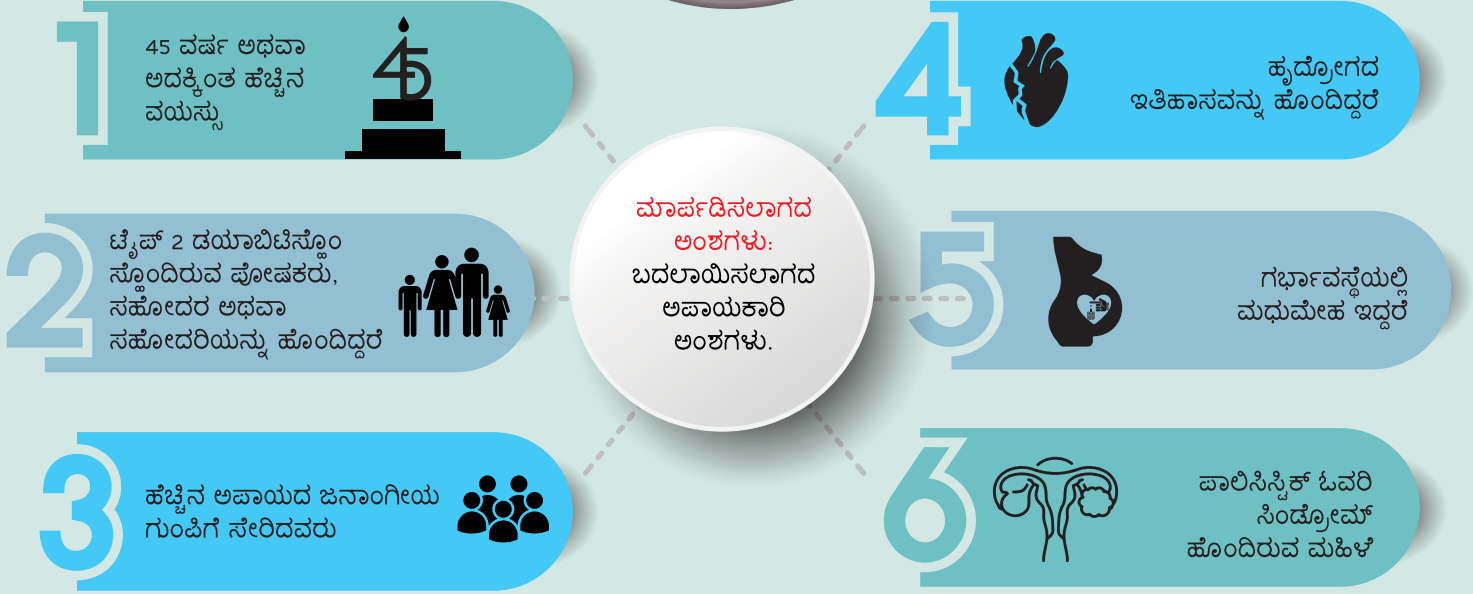
ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಾಯಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಳಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.



Diabetes
WELLNESS TODAY



ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು:⁴



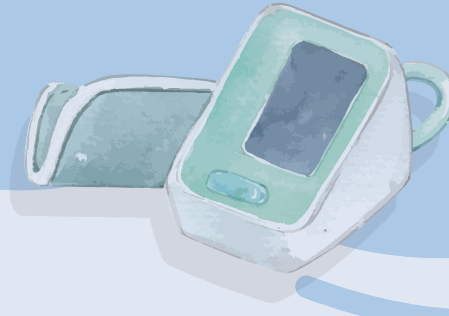


ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು:⁴

ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ:





ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕಿಂಗ್

ಈ ಕೆಲವು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುಗರು ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರೀಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮಗೆ ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಿ-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ.

ಪೂರ್ವಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಇರುವ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

	ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ	HbA1c
ಸಾಮಾನ್ಯ	100 ಎಂಜಿ/ಡಿಎಲ್ ಕೆಳಗೆ	5.6% ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ
ಪೂರ್ವ ಮಧುಮೇಹ	100 ಎಂಜಿ/ಡಿಎಲ್ - 125 ಎಂಜಿ/ಡಿಎಲ್	5.7% - 6.4%
ಮಧುಮೇಹ	126 ಎಂಜಿ/ಡಿಎಲ್ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನದು	6.5 % ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಮಧುಮೇಹ ಔಷಧವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸ್ವಯಂ-ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೀಟರ್ ರಕ್ತದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹನಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.



ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉಪವಾಸದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನಂತರದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಎಚ್ಝಿಎ1ಸಿ ಯಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



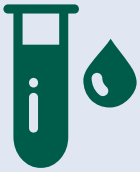
ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದೈನಂದಿನ ತಪಾಸಣೆಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.
ಎರಡು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ನಿಯತಾಂಕಗಳು ಮಾಪನಗಳಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.⁵



ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (ಎಫ್ಜಿಜಿ)
ನೀವು ಕನಿಷ್ಠ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ
ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ (ತಿನ್ನದೇ ಇರುವಾಗ)
ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ.⁵



ಪೋಸ್ಟ್ಪ್ರಾಂಡಿಯಲ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (ಪಿಪಿಜಿ)
ಎಂಬುದು ಉಟದ ನಂತರದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವಾಗಿದೆ,
ನೀವು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ 1 ರಿಂದ 2 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ
ನೀವು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ತಿಂದ ನಂತರ ಸಂಭವಿಸುವ
ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸ್ಪೈಕ್ಗಳನ್ನು ಇದು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ.⁵



ಎಚ್ಝಿಎ1ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಇದು ಕಳೆದ 3 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸರಾಸರಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು
ತಿಳಿಯಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.⁶

ಮಧುಮೇಹದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಮತ್ತು
ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ಆರೈಕೆ ತಂಡವು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ.⁶



ಅಮೇರಿಕನ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಪ್ರಕಾರ,

ನಿಮ್ಮ ಎ1ಸಿ ಅನ್ನು 7% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ
ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.⁶

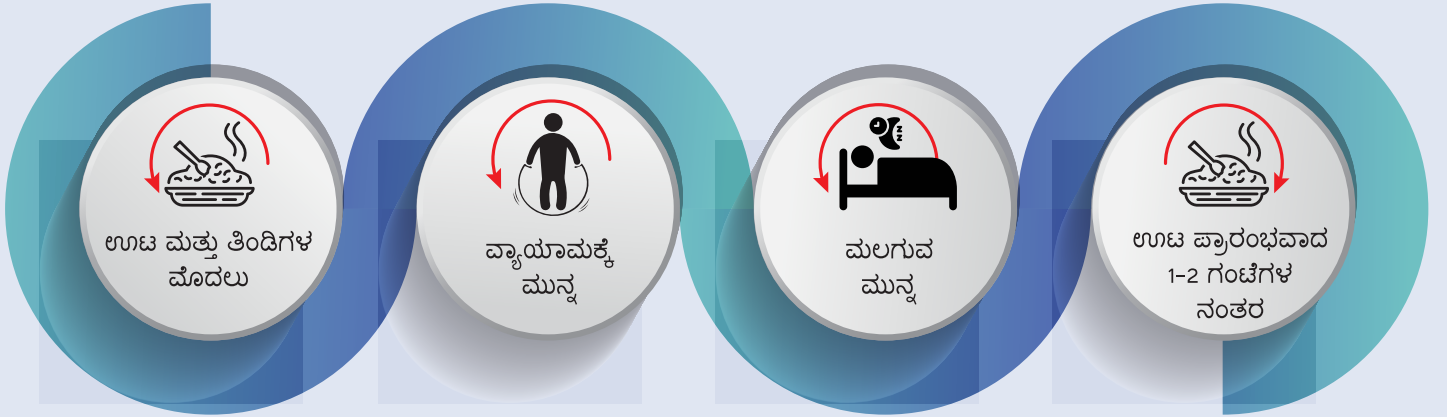


Diabetes
WELLNESS TODAY

ಸಮಯ	ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಅಲ್ಲದ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಗುರಿಗಳು	ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ
 ಉಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು	80 ರಿಂದ 130 ಎಂಜಿ/ಡಿಎಲ್	_____
 ಉಟ ಆದ ಮೇಲೆ 1 ರಿಂದ 2 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ	180 ಎಂಜಿ/ಡಿಎಲ್ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ	_____
 ಎ1ಸಿ	7% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	_____

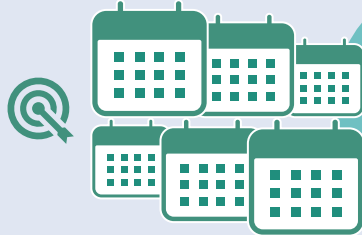
ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ದಿನವಿಡೀ ಏರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಏನು, ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ, ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ದೈನಂದಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಯಗಳು:⁵



ಎಚ್ಚಿಎ1ಸಿ ಅನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು:⁶

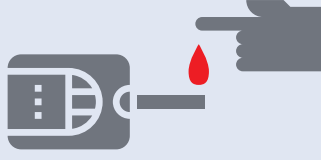
ಪ್ರತಿ 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯು ಗುರಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬದಲಾಗಿದ್ದರೆ



ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯು ಗುರಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ



ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?



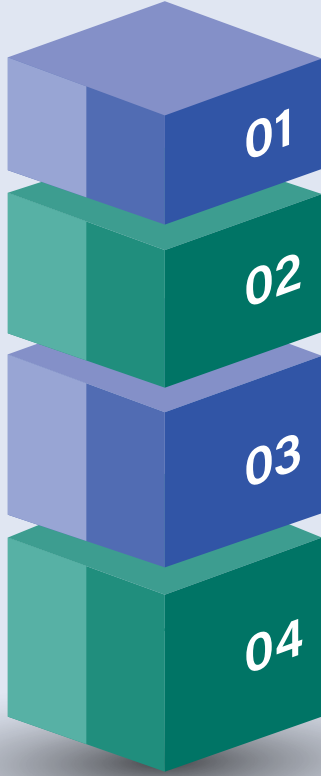
ವಾರದ ಆರಂಭದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು
ಬರೆಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಸರು(ಗಳು) ಮತ್ತು
ಡೋಸ್(ಗಳನ್ನು) ಬರೆಯಿರಿ.



ದೈನಂದಿನ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

- ➔ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟಗಳು
- ➔ ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ
- ➔ ನೀವು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ
- ➔ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿ
- ➔ ಕೀಟೋನ್ಗಳು (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ)



ಪರೀಕ್ಷಾ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ



ಲ್ಯಾನ್ಸಿಂಗ್ ಸಾಧನದೊಂದಿಗೆ
ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ



ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ



10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಂತರ
ಪರೀಕ್ಷಾ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

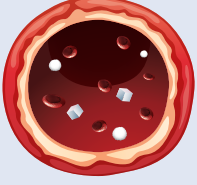


Diabetes
WELLNESS TODAY

ಮಧುಮೇಹದ ತೊಡಕುಗಳು

ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ನೀವು ಇತರ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ತೊಡಕುಗಳು:^{7,8}



ಹೈಪೊಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾವನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ

ಹೆಚ್ಚು
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ
ಸೇವನೆ

ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಿನ
ಮಟ್ಟದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್
ಅನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ

ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್
ನೀಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟಗಳು
ಇಳಿಯುತ್ತವೆ

ಹೆಚ್ಚು ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನೇ
ಸ್ವೀಕರಿಸುವಿಕೆ

01

ನಡುಕ



02

ಬೆವರುವುದು



03

ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ
ಅಥವಾ
ಜುಮ್ಮನಿಸುವಿಕೆ



04

ಹಸಿವು



05

ಸಿಡುಕುತನ



06

ಹೃದಯ ಬಡಿತ
ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ



07

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

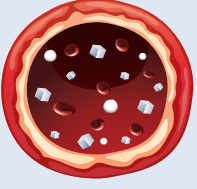


08

ತಲೆನೋವು

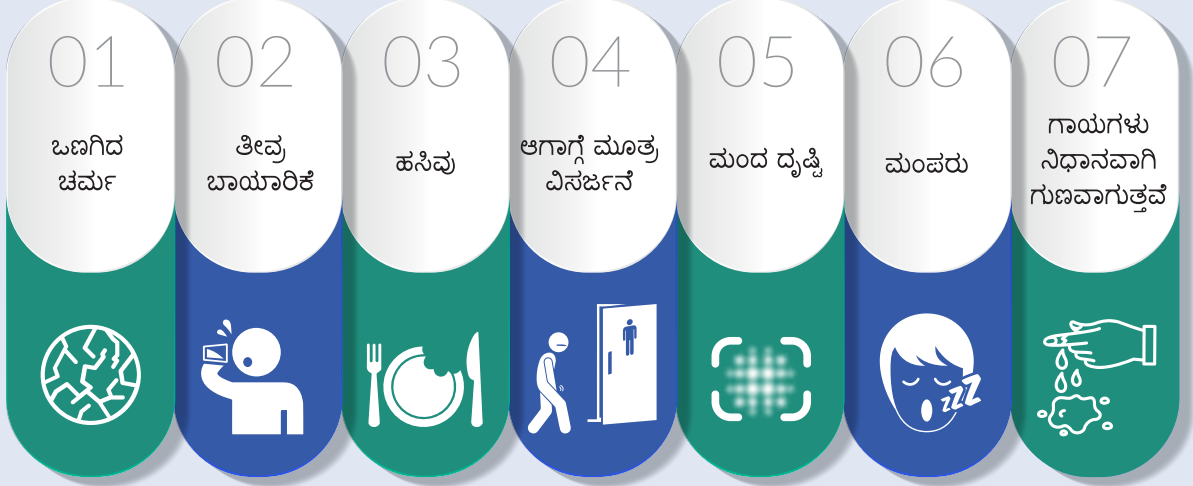


ಹೈಪೊಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಹೈಪೊಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗಬಹುದು.⁹



ಹೈಪರ್ಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ:

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.*



ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತೊಂದರೆಗಳು:^{3,7}

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತೊಂದರೆಗಳು ವರ್ಷಗಳು ಅಥವಾ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಮೊದಲು ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ವಾಡಿಕೆಯ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



Diabetes
WELLNESS TODAY

ಮಧುಮೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

01

ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕ್ಯುಲರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಹೃದಯಾಘಾತ) ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮಧುಮೇಹವು ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.1



02

ಡಿಸ್ಟಿಪಿಡೆಮಿಯಾ ಡಿಸ್ಟಿಪಿಡೆಮಿಯಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



03

ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಗಳು ಮಧುಮೇಹವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



04

ದೃಷ್ಟಿ ನಷ್ಟ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಗ್ಲುಕೋಮಾ (ಕ್ರಮೇಣ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಮತ್ತು ಕುರುಡುತನದಂತಹ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.



05

ಕಿವುಡುತನ ಇದು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.



06

ಹಲಿನ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

07

ನರರೋಗ (ನೋವು, ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಅಥವಾ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು) ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಜುಮ್ಮನಿಸುವಿಕೆ, ನೋವು ಅಥವಾ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಂಗಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.





ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕುವುದು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸೇವನೆ¹

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ^{2,9}



ವಿಟಮಿನ್ಸ್, ಮಿನರಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ನಿಮಗೆ ಒದಗಿಸಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳೆಂದರೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೇಬು, ಬೆರಿಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳು.



ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಓಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ನೋಡಿ.

ಫೈಬರ್‌ಯುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



Diabetes
WELLNESS TODAY

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತೈಲಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ^{3,9}

ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಉತ್ತಮ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೊನೊಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ.



ಮೊನೊಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಕ್ಯಾನೋಲ ಮತ್ತು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಗಳಂತಹ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ

ಪಾಲಿಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಕಾರ್ನ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಫ್ಲವರ್ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ



ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ, ಗೋಮಾಂಸ, ಹಾಟ್‌ಡಾಗ್‌ಗಳು, ಸಾಸೇಜ್ ಮತ್ತು ಬೇಕನ್‌ನಂತಹ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಪಾಮ್ ಕರ್ನಲ್ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ^{4,9}



ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಡಾ ಪಾಷ್‌ಪಂತಹ ಸಕ್ಕರೆ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದ ನಂತರ ಅವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಬ್ರೆಡ್, ಪಾಸ್ತಾ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಜೋಳದಂತಹ ಗಂಜಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು. ಸಕ್ಕರೆಯ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮಾಡುವಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.



ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬಿಳಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ಫೇಟ್ ವಿಧಾನ^{3,4}

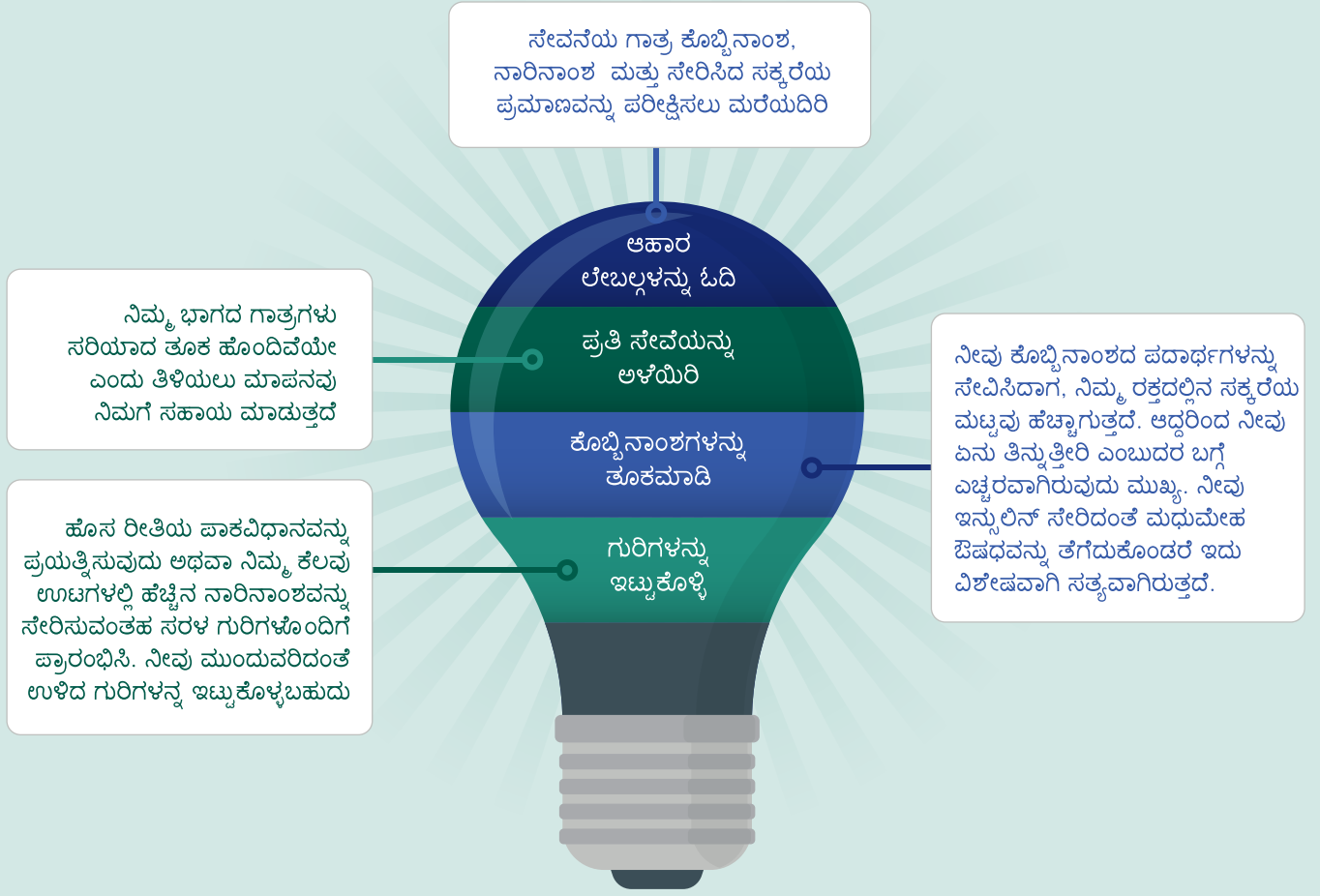
ಅಮೇರಿಕನ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಉಟ ಯೋಜನೆಗೆ ಸರಳವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ, ಇದು ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.



ಜಟಿಲವಾಗಿದೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು	ಫೈಬರ್	ದುರ್ಬಲ ಪ್ರೋಟೀನ್	ನಕ್ಷತ್ರವು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ ತರಕಾರಿ	ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯ ಕೊಬ್ಬುಗಾಗಿ
ರಾಗಿ ಬೀಜಗಳು ಬ್ರೆಡ್ (ಬ್ರೆಡ್), ಓಟ್ಸ್, ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ತೋರಿಸು ಅಕ್ಕಿ	ಬೀನ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಗಟೆ ಬೀಜಗಳು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ	ಮಾಂಸ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ ಆಯ್ಕೆ ಕೋಳಿ, ತೋಫು, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ	ಕೋಸುಗಡ್ಡೆಯಂತೆ, ಕರ್ನಾಲಿ, ಮಧುಬನಿ ಎಲೆಗಳು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ	ಮನೋರಂ, ಅರುಣಾಚಲ ಉದಾ (ಮೊಸರು), ಮೀಡ್‌ಲ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಒಳಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಮರ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲು	ತಿಂಡಿ ಹಾಗೆ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನೋಲ ಎಣ್ಣೆ, ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು

ನೀವು ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಉಟದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.^{3,4}



ಪ್ರತಿದಿನ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ



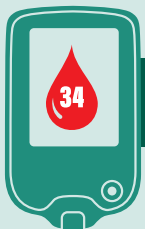
ನೀವು ತಿನ್ನುವುದರ ಭಾಗದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ



ದಿನವಿಡೀ ನಿಮ್ಮ ಉಟದ ನಡುವೆ ಸಮವಾಗಿ ಅಂತರವಿಡಿ



ಉಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ



Diabetes
WELLNESS TODAY

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದು

ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ
ಏಕೆಂದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ
ತೂಕವು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ:⁵

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು
ಸುಧಾರಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು

ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಬರ್ನ್ ಮಾಡಿ



ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ^{4,6}



ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ
ಮಾತನಾಡಿ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ
ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಯಾವ ರೀತಿಯ
ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ
ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ.

ನೀವು ಆನಂದಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು
ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ನೀವು ಚಲಿಸುವಂತೆ
ಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ

ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಉಣ್ಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
ನಡೆಯಿರಿ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ
ಮಾಡುವಂತಹ
ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು
ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ



ಮನೆಯಲ್ಲಿ:

ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ
ಸಾಕುವಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯಿರಿ,
ಅಂಗಳ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಾನದಲ್ಲಿ
ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಮನೆಯನ್ನು
ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ
ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಓಡಾಡಿ



ನೀವು ಹೊರಗಿರುವಾಗ:

ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ
ಮಾಲ್ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ, ಯೋಗ
ಮಾಡಿ, ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ
ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿ



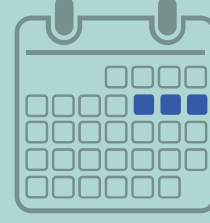
ಒಂದು ವಾರದ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣ, ಸಕ್ರಿಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ! ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:



ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 150 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು, ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.⁴

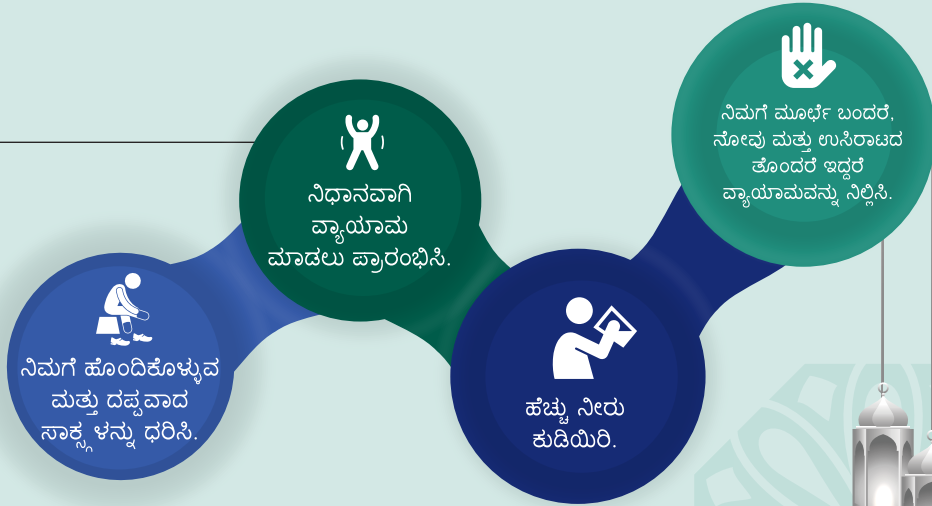


ವಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ⁴



ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ತೈ ಚಿಯಂತಹ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ವಾರಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ⁴

ಮೊದಲು ಸುರಕ್ಷತೆ:⁴



ರಂಜಾನ್/ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಸಲಹೆಗಳು



ಸುಹೂರ್ ಮತ್ತು ಇಫ್ತಾರ್ ನಡುವೆ ದೈನಂದಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ, ಜೊತೆಗೆ 1-2 ತಿಂಡಿಗಳು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ.¹⁰



ಆಹಾರವು ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

45-50% ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್; 20-30% ಪ್ರೋಟೀನ್; <35% ಕೊಬ್ಬು

ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ

ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳು (ತುಪ್ಪ, ಸಮೋಸಾ, ಪಕೋಡಾ) ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಲಿವ್, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ)

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಅಥವಾ ಇತರ ಸಿಹಿಗೊಳಿಸದ ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಉಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಡುವೆ ನೀರಿನಂಶಯುಳ್ಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಫೀನ್ ಹೊಂದಿರುವ, ಸಿಹಿಯಾದ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ ಆಹಾರಗಳು ಉಪವಾಸದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ(ಗ್ರಾನರಿ ಬ್ರೆಡ್, ಬೀನ್ಸ್, ಅಕ್ಕಿ)



Diabetes
WELLNESS TODAY

ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು:

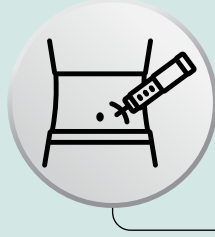
ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ, ಔಷಧವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಗುರಿ ಶ್ರೇಣಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಉಟದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಸಿಲಿಪೇಕ್ಸಿಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.⁵

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅನುಸರಣೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಕಳೆದ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದು ರೋಗದ ಉಲ್ಪಣ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರುವುದು, ಆರಂಭಿಕ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಸಾವುಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.^{11,12}

ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು 2 ಮುಖ್ಯ ವಿಧದ ಮಧುಮೇಹ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ:⁴



ಮಾತ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳು



ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೀತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳು

ಮಧುಮೇಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

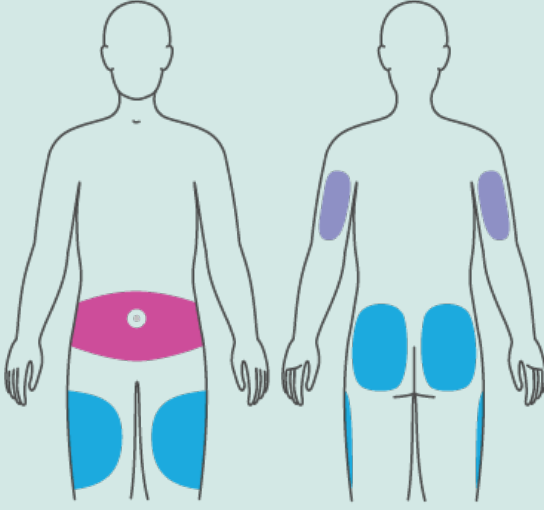
ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಧುಮೇಹ ಮಾತ್ರೆಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ 4 ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.⁴

- 1**
ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- 2**
ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಯಕೃತ್ತು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- 3**
ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- 4**
ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ

ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ನೀವು ಈ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು.



ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮಧುಮೇಹದ ಔಷಧಗಳು:



ಮಧುಮೇಹ ಮಾತ್ರಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಲ್ಲದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಔಷಧಿಗಳು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಔಷಧಿಗಳು.

ಇನ್ಸುಲಿನ್

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಮಾತ್ರೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಪಂಪ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಬೇಕು. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ದೇಹವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಹೊಟ್ಟೆಯಂತಹ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ (ನಿಮ್ಮ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತ 2-ಇಂಚಿನ ವೃತ್ತವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ತೊಡೆಗಳು (ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ), ಮೇಲಿನ ತೋಳುಗಳ ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.^{4,5}



ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:³

1

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



2

ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಂಪಾದ, ಶುಷ್ಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.



3

ಮಾತ್ರೆಯ ಸಂಯೋಜಕವನ್ನು ಬಳಸಿ.



4

ರಿಮೈಂಡರ್ ಟೈಮರ್, ಅಲಾರಂ ಗಡಿಯಾರ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸಿ.



Diabetes
WELLNESS TODAY



ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ನಿಮಗೆ ಇತರ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಆರೈಕೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಇದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ: ^{4,5}



ನೀವು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹೇಗಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗಿನಿಂದಲೇ 15 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಿರಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ:



ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ಸೇವಿಸಿ (ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು ಅಥವಾ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸದಂತಹವು)



4 ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಥವಾ 1 ಟ್ಯಾಬ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಜೆಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕಾರ್ನ್ ಸಿರಪ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ: ^{4,5}

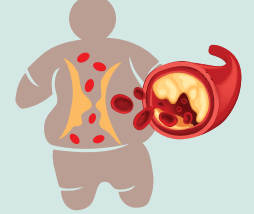


ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

ನೀವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ (ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ) ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಡಿಸ್ಟಿಪಿಡೆಮಿಯಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ¹³



ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೃದಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತಜ್ಞರು ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮಗೆ ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಇತರ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು: ^{4,5}

ಪ್ರತಿ



ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

- ➔ ಕಾಲು ತಪಾಸಣೆ
- ➔ ಎ1ಸಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ
- ➔ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಪಾಸಣೆ

- ➔ ತೂಕ ತಪಾಸಣೆ
- ➔ ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯಕೀಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರತಿ



ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

- ➔ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎ1ಸಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ

- ➔ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡು ಪರೀಕ್ಷೆ

ಪ್ರತಿ



ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

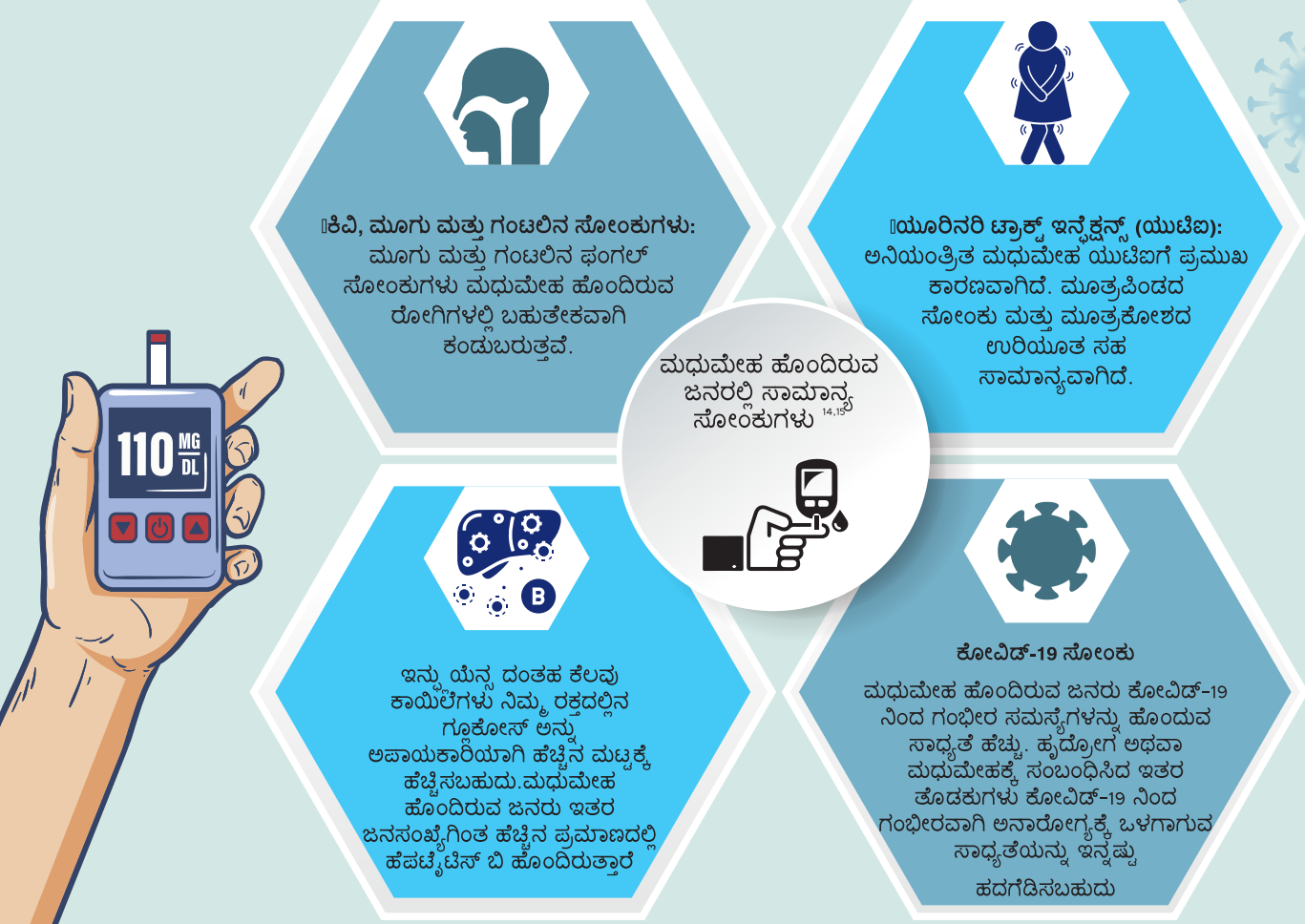
- ➔ ಕಾಲಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪಾಸಣೆ
- ➔ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ

- ➔ ಕಿಡ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ
- ➔ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್

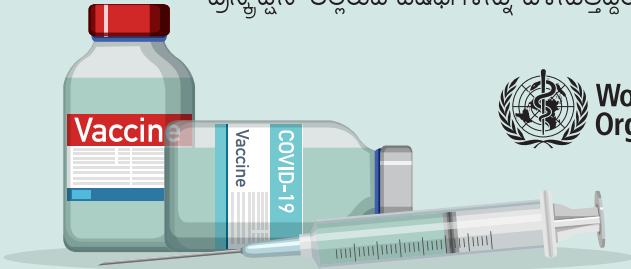


ಮಧುಮೇಹ, ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆ:

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಬಾಹ್ಯ ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಇದು ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.¹⁴



ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಲ್ಸ್ ಅಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಲಸಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.¹⁶



World Health Organization

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಅನ್ನು ಆದ್ಯತೆಯ ಗುಂಪಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ. ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.¹⁷

REFERENCES: 1. The top 10 causes of death, Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>, Last accessed on 29th September, 2021. 2. IDF DIABETES ATLAS Ninth edition 2019, Available at: <https://diabetesatlas.org/en/resources/>, Last accessed on 29th September, 2021. 3. Living-healthy-booklet-american-diabetes-assoc.pdf, Available at: <http://main.diabetes.org/dorg/PDFs/living-healthy-booklet-american-diabetes-assoc.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 4. Diabetes and you Your guide to better living with diabetes, Available at: <https://www.cornstones4care.com/content/dam/c4c-website/Diabetes%20and%20you%20-%20your%20guide%20to%20better%20living%20with%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 5. Diabetes and You, Available at: https://www.novomedlink.com/content/dam/novomedlink/novomedlink/resources/generaldocuments/DiabetesandYou_EG.pdf, Last accessed on 29th September, 2021. 6. What is diabetes? Available at: <https://www.novomedlink.com/content/dam/novomedlink/novomedlink/new/diabetes/patient/disease/library/documents/what-is-diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 7. Complications, Diabetes education Online, Available at: <https://dte.ucsf.edu/living-with-diabetes/complications/>, Last accessed on 29th September, 2021. 8. Understanding diabetes, Available at: <https://www.cddft.nhs.uk/media/97287/understanding%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 9. Diabetes diet: Create your healthy-eating plan, Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295?print=1>, Last accessed on 29th September, 2021. 10. Tips for a healthy Ramadan with diabetes, <https://www.idf.org/our-activities/education/diabetes-and-ramadan/people-living-with-diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 11. Osei-Yeboah, J.; Lokpo, S.Y.; Owiredu, W.K.B.A.; Johnson, B.B.; Orish, V.N.; Botchway, F. Medication Adherence and Its Association with Glycaemic Control, Blood Pressure Control, Glycosuria and Proteinuria among People Living with Diabetes (PLWD) in the Ho Municipality, Ghana, The Open Public Health Journal, 2018, Volume 11, 552-561. 12. Living with diabetes Your guide to eating healthy, being active, and taking medicines, https://www.novomedlink.com/content/dam/novomedlink/novomedlink/patient-support/disease-education/en/documents/LivingWithDiabetes_EN.pdf, Last accessed on 5th October, 2021. 13. Statins: Are these cholesterol-lowering drugs right for you?, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statins/art-20045772>, Last accessed on 5th October, 2021. 14. Diabetes, infections, and you, https://apic.org/monthly_alerts/diabetes-infections-and-you/, Last accessed on 5th October, 2021. 15. How COVID-19 Impacts People with Diabetes, ADA, <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19/how-coronavirus-impacts-people-with-diabetes>, Last accessed on 5th October, 2021. 16. Diabetes Type 1 and Type 2 and Adult Vaccination, <https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/health-conditions/diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 17. Episode #46 -Diabetes & COVID-19, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-46--diabetes-covid-19>, Last accessed on 5th October, 2021.



Diabetes
WELLNESS TODAY