

Diabetes

മലയാളം

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 ”



പ്രമേഹ ധാരണ

ആഗോളതലത്തിൽ മരണത്തിന്റെ 10 പ്രധാന കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് പ്രമേഹം.¹



പ്രമേഹം എല്ലാ കുടുംബങ്ങളുടെയും ആശങ്കയാണ്



കൂടാതെ ഇത് അന്ധത



ഹൃദ്രോഗം



വൃക്ക തകരാറുകൾ



അകാല മൃത്യു എന്നിവയ്ക്ക് ഒരു പ്രധാന കാരണവുമാണ്.²



പ്രമേഹബാധിതരായ പ്രായപൂർത്തിയായവരുടെ എണ്ണത്തിൽ ആഗോളതലത്തിൽ ഇന്ത്യക്ക് രണ്ടാം സ്ഥാനമാണ്.²



ഏകദേശം 77 ദശലക്ഷം ഇന്ത്യക്കാർക്ക് പ്രമേഹം ഉണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.²



ഏകദേശം 43.9 ദശലക്ഷം ആളുകൾക്ക് രോഗനിർണ്ണയം നടത്താത്ത പ്രമേഹമുണ്ട്.²

Diabetes
WELLNESS TODAY





എന്താണ് ഡയബറ്റസ് മെലിറ്റസ് (പ്രമേഹം)?

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ (ഗ്ലൂക്കോസ്) അളവ് വളരെ കൂടുതലാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഡയബറ്റസ് മെലിറ്റസ്.³

പ്രമേഹം എങ്ങനെയാണ് ഉണ്ടാകുന്നത് എന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.



നിങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ചിലത് ഗ്ലൂക്കോസ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന പഞ്ചസാരയായി വിഘടിക്കുന്നു.³



രക്തത്തിലൂടെ പഞ്ചസാര ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നു. ഊർജ്ജത്തിനായി നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് ഗ്ലൂക്കോസ് ആവശ്യമാണ്.³



രക്തത്തിൽ നിന്ന് പഞ്ചസാരയെ നിങ്ങളുടെ കോശങ്ങളിലേക്ക് നീക്കാൻ ഇൻസുലിൻ സഹായിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങൾ തുറന്ന് പഞ്ചസാര അകത്തേയ്ക്ക് കടത്തിവിടുന്ന "താക്കോൽ" ആയി ഇത് പ്രവർത്തിക്കുന്നു.³

പക്ഷേ, നിങ്ങൾക്ക് പ്രമേഹം ഉള്ളപ്പോൾ ശരീരം ഇൻസുലിൻ ശരിയായി നിർമ്മിക്കുകയോ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.

രണ്ട് തരത്തിലുള്ള പ്രമേഹമാണുള്ളത്:⁴

ശരീരം കുറച്ച് ഇൻസുലിൻ ഉണ്ടാക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ഇൻസുലിൻ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല.

ടൈപ്പ് 1
പ്രമേഹം

ടൈപ്പ് 2
പ്രമേഹം

ശരീരം ആവശ്യത്തിന് ഇൻസുലിൻ ഉണ്ടാക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നന്നായി ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.

ഗർഭാവസ്ഥയിലെ മാറ്റങ്ങൾ അമ്മയുടെ ശരീരത്തിന് ഇൻസുലിൻ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും ബുദ്ധിമുട്ട്

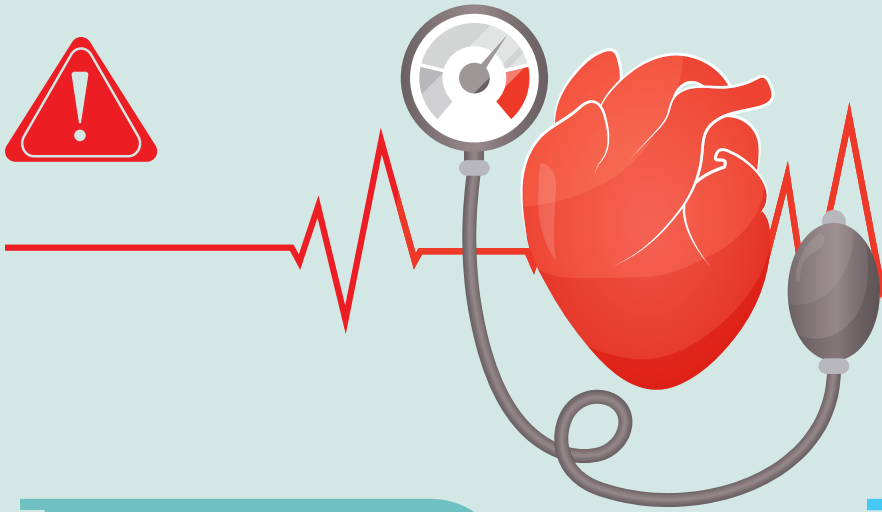


ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാവുന്ന ഒരു തരം പ്രമേഹമാണ് ഗർഭകാല പ്രമേഹം.





അപകട ഘടകങ്ങൾ:⁴



1 45 വയസോ അതിൽ കൂടുതലോ പ്രായമുള്ളവർ



4 ഹൃദ്രോഗ പാരമ്പര്യമുണ്ട്



2 ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹമുള്ള മാതാപിതാക്കളോ സഹോദരനോ സഹോദരിയോ ഉണ്ടായിരിക്കുക



ഭേദഗതി വരുത്താനാവാത്ത അപകട ഘടകങ്ങൾ: മാറ്റാൻ കഴിയാത്ത അപകട ഘടകങ്ങൾ.

5 ഗർഭകാലത്ത് പ്രമേഹം ഉണ്ടായിരുന്നു



3 ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ഒരു വംശീയ ഗ്രൂപ്പിൽ പെടുന്നു



6 പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവറി സിൻഡ്രോം ഉള്ള ഒരു സ്ത്രീ





ലക്ഷണങ്ങൾ:⁴

പ്രമേഹത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യസ്തമാണ്. ചിലർക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ തീരെയില്ല.

സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:





രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ദൈനംദിന നിരീക്ഷണവും ട്രാക്കിംഗും

ഈ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ചിലത് അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പരിശോധിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാക്കൾ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് നീഡിംഗുകൾ എടുക്കുകയും ശുപാർശകൾ നൽകുകയും ചെയ്യും.

നിങ്ങൾക്ക് ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം ഉണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തിയാൽ, നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പതിവായി നിരീക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രമേഹത്തിന്റെ അളവ് അറിയുന്നത് ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.



പ്രാഥമിക പ്രമേഹം ഉള്ളവരിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര സാധാരണയേക്കാൾ കൂടുതലാണ്, പക്ഷേ പ്രമേഹത്തേക്കാൾ ഉയർന്നതല്ല.⁵

പ്രാഥമികപ്രമേഹവും പ്രമേഹവും നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനുള്ള കണക്കുകൾ		
	ഉപവാസ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര	HbA1c
സാധാരണ നില	100 എംജി/ഡിഎൽ ൽ താഴെ	5.6% അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ താഴെ
പ്രാഥമികപ്രമേഹം	100 എംജി/ഡിഎൽ - 125 എംജി/ഡിഎൽ	5.7% - 6.4%
പ്രമേഹം	126 എംജി/ഡിഎൽ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുമുകളിൽ	6.5% അല്ലെങ്കിൽ അതിനുമുകളിൽ

ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളും നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളും നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നുവെന്നും നിങ്ങളുടെ ഇൻസുലിൻ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് പ്രമേഹ മരുന്നുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നും ഇടയ്ക്കിടെ ഉള്ള പരിശോധന നിങ്ങളെ അറിയിക്കും.⁵

രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് ഒരാൾക്ക് സ്വയം നിരീക്ഷിക്കാനും കഴിയും. ആ സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിൽ എത്രമാത്രം ഗ്ലൂക്കോസ് ഉണ്ടെന്ന് കാണിക്കാൻ ഒരു ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് മീറ്റർ ഒരു ചെറിയ തുള്ളി രക്തം ഉപയോഗിക്കുന്നു.



ഫാസ്റ്റിംഗ് ബ്ലഡ് ഷുഗർ നിലയും ഭോജനാനന്തരമുള്ള രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവും എച്ച്ബിഎ1സി യും അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് അളക്കുന്നത്.



ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന സമയത്തുള്ള നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയെക്കുറിച്ച് ദിവസേനയുള്ള പരിശോധനകൾ അറിയിക്കുന്നു.

അളവുകൾക്ക് രണ്ട് രക്ത പഞ്ചസാര പരിധികൾ സംഭാവന നൽകുന്നു.⁵



നിങ്ങൾ കുറഞ്ഞത് 8 മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉപവസിച്ചുള്ള (ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ) രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവാണ് ഫാസ്റ്റിംഗ് പ്ലാസ്മ ഗ്ലൂക്കോസ് (എഫ്പിജി).⁵



ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷമുള്ള രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവാണ് പോസ്റ്റ്പ്രാൻഡിയൽ പ്ലാസ്മ ഗ്ലൂക്കോസ് (പിപിജി), നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ഏകദേശം 1 മുതൽ 2 മണിക്കൂറിനു ശേഷം പരിശോധിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ കഴിച്ചതിനുശേഷം സംഭവിക്കുന്ന രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ വർദ്ധനവ് ഇത് അളക്കുന്നു.⁵



എച്ച്ബിഎ1സി ടെസ്റ്റ്

കഴിഞ്ഞ 3 മാസത്തെ നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ ശരാശരി പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഇത് കണ്ടെത്തുന്നു. ഒരു കാലയളവിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രമേഹം നല്ല നിയന്ത്രണത്തിലായിരുന്നോ എന്നറിയാനുള്ള മികച്ച മാർഗമാണിത്.⁶

പ്രമേഹത്തിന്റെ തോത് സംബന്ധിച്ച് ഓരോരുത്തർക്കും വ്യത്യസ്ത ലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ട്. നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ പ്രമേഹ പരിചരണ സംഘവും നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കും.



അമേരിക്കൻ ഡയബറ്റസ് അസോസിയേഷന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ,

നിങ്ങളുടെ എ1സി 7%-ൽ താഴെയായി കുറയ്ക്കുന്നത് പ്രമേഹം മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും.⁶



**Diabetes
WELLNESS TODAY**

സമയം	ഗർഭിണികളുടേയും പ്രമേഹമുള്ള മുതിർന്നവർക്കുമുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങൾ	നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം
 ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ്	80 മുതൽ 130 എംജി/ഡിഎൽ വരെ	_____
 ഭക്ഷണം ആരംഭിച്ച് 1 മുതൽ 2 മണിക്കൂർ വരെ	180 എംജി/ഡിഎൽ ൽ കുറവ്	_____
 എ1സി	7% അതിൽ താഴെ	_____

നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര ദിവസം മുഴുവൻ കൂടുകയും കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ എന്ത്, എപ്പോൾ, എത്രമാത്രം കഴിക്കുന്നു, അതുപോലെ നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം സജീവമാണ് എന്നതിനെ ഇത് ബാധിക്കുന്നു.

പ്രതിദിന രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിന്റെ സാധാരണ സമയങ്ങൾ:⁵



എച്ച്ബിഎ1സി ഏറ്റവും കുറഞ്ഞതാക്കി പരിശോധിക്കാം:⁶

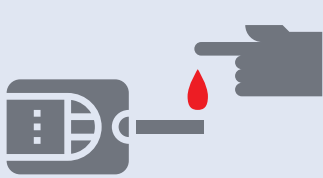
ഓരോ 3 മാസത്തിലും നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര ലക്ഷ്യത്തിലല്ല എങ്കിലോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ചികിത്സ മാറിയെങ്കിൽ



ഓരോ ആറു മാസത്തിലും നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര ലക്ഷ്യത്തിലാണെങ്കിൽ



രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് എങ്ങനെ പരിശോധിക്കാം?

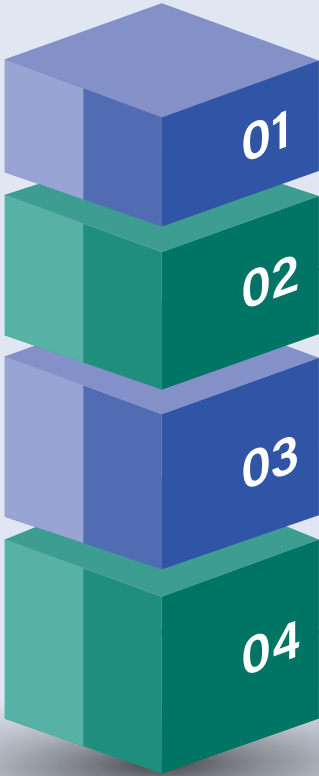


ആഴ്ചയുടെ തുടക്കത്തിലെ തീയതി എഴുതുക.
നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകളുടെ പേരും (പേരുകളും) ഡോസും (ഡോസുകളും) എഴുതുക.⁶



അളവിന്റേ പ്രതിദിന രേഖകൾ ഒരു ഡയറിയിലോ റെക്കോർഡ് ഷീറ്റിലോ സൂക്ഷിക്കുക

- ➔ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന വ്യായാമം
- ➔ നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം
- ➔ നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന മരുന്ന്
- ➔ നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ
- ➔ കീറ്റോണുകൾ (എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ)



ടെസ്റ്റ് സ്ട്രിപ്പ് കടത്തുക



ലാൻസിങ് ഉപകരണം ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ വിരൽ കുത്തുക



രക്ത സാമ്പിൾ സ്ട്രിപ്പിലേക്ക് ശേഖരിക്കുക



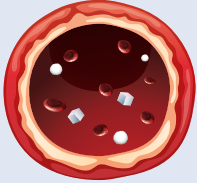
10 സെക്കൻഡിനുശേഷം പരിശോധന ഫലം നേടുക



പ്രമേഹ സങ്കീർണതകൾ

പ്രമേഹം ഉള്ളത് ഗുരുതരമായ മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നിങ്ങളെ വിധേയമാക്കുന്നു.

ഹൃസ്വകാല സങ്കീർണതകൾ:^{7,8}



ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ

നിലയിലും കുറയുമ്പോഴാണ് രക്തത്തിലെ താഴ്ന്ന പഞ്ചസാര എന്നും അറിയപ്പെടുന്ന ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ ഉണ്ടാവുന്നത്

കാർബോഹൈഡ്രേറ്റിന്റെ ഉയർന്ന ഉപഭോഗം

ശരീരം ഉയർന്ന അളവിൽ ഗ്ലൂക്കോസ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു

വളരെയധികം ഇൻസുലിൻ പുറത്തുവിടുന്നു

ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കുറയുന്നു

കുടുതൽ ഗ്ലൂക്കോസിനുവേണ്ടി കൊതിക്കുന്നു

01

വിറയൽ



02

വിയർക്കൽ



03

മരവിപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ തരിപ്പ്



04

വിശപ്പ്



05

ക്ഷോഭം



06

മിടിക്കുന്ന ഹൃദയം



07

ഉറക്കം തുങ്ങല്



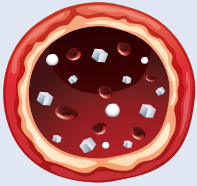
08

തലവേദന



ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ ഉടൻ ചികിത്സിക്കണം. ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ, ലക്ഷണങ്ങൾ കുടുതൽ വഷളാകുകയും വ്യക്തി അബോധാവസ്ഥയിലാകുകയും ചെയ്യും.⁸





ഹൈപ്പർ ഗ്ലൈസീമിയ:

തുടർച്ചയായി രക്തത്തിൽ ഉയർന്ന ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ്, ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അത് അപകടകരമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം.⁸



ദീർഘകാല സങ്കീർണതകൾ:^{3,7}

വിട്ടുമാറാത്ത സങ്കീർണതകൾ വർഷങ്ങളോളമോ പതിറ്റാണ്ടുകളോളമോ ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. പലപ്പോഴും, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് മുമ്പ് കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കുന്നു, അതിനാൽ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനും ചികിത്സിക്കുന്നതിനും പതിവ് സ്ക്രീനിംഗ് ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.



ഏറ്റവും സാധാരണമായ പ്രമേഹ സങ്കീർണതകൾ ഇതാ

01

ഹൃദയ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ (ഹൃദയാഘാതം), സ്ത്രോക്ക് (പ്രമേഹം ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.)



02

ഡിസ്സിപിയെമിയ പ്രമേഹ രോഗികളിൽ ഡിസ്സിപിയെമിയ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്നു. ഇത് ഹൃദയാഘാത സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.



03

വൃക്ക രോഗങ്ങൾ
പ്രമേഹം വൃക്കകളെ തകരാറിലാക്കുകയും അവർ ചെയ്യേണ്ടത് പോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് നിർത്താൻ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



04

കാഴ്ച നഷ്ടം
പ്രമേഹമുള്ള ആളുകൾക്ക് ഗ്ലോക്കോമ (ക്രമേണ കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടൽ), അന്ധത തുടങ്ങിയ നേത്ര പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.



05

കേളി കുറവ്
ഏത് പ്രായത്തിലും ഇത് സംഭവിക്കാം. പ്രമേഹമുള്ളവരിലാണ് ഇത് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്.



06

ദന്ത പ്രശ്നങ്ങൾ
പ്രമേഹരോഗികളിലാണ് ഇത് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്. രക്തത്തിലെ ഉയർന്ന ഗ്ലൂക്കോസ് രോഗാണുക്കളെ ചെറുക്കാനുള്ള കഴിവിനെ ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നു.



07

ന്യൂറോപ്പതി (വേദന, മരവിപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ പാദത്തിലെ അൾസർ) കാലുകളിലും കൈകളിലും തരിപ്പോ വേദനയോ അല്ലെങ്കിൽ ബലഹീനതയോ ഉണ്ടാകാം. ശരിയായി ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അത് അംഗവിച്ഛേദനത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം.





പ്രമേഹരോഗത്തോടൊപ്പം സുഖ ജീവിതം

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം¹

നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രണത്തിലാക്കാനും പ്രമേഹം മൂലമുള്ള സങ്കീർണതകൾ തടയാനുമുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗമാണ് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ പദ്ധതി സ്വീകരിക്കുന്നത്.

ധാരാളം പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, നാരുകൾ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ തിരഞ്ഞെടുക്കുക^{8,9}



നിങ്ങൾക്ക് വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, നാരുകൾ എന്നിവ നൽകാൻ കുറഞ്ഞത് 5 ഭാഗങ്ങളെങ്കിലും ഒരു ദിവസം ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുക.

ആപ്പിൾ, ബ്ലൂബെറി, ഓറഞ്ച്, ഗ്രേപ്ഫ്രൂട്ട് തുടങ്ങിയ ശുദ്ധമായ പഴങ്ങളും, കാരറ്റ്, കാബേജ്, ബ്രോക്കോളി തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളും ആണ് മികച്ച തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ



തവിട് കളയാത്ത ഗോതമ്പ് മാവ്, തവിട് കളയാത്ത ഓട്സ് അല്ലെങ്കിൽ തവിടുള്ള അരി എന്നിവ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

നാരുകൾ കഴിക്കുന്നത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയെ നിയന്ത്രിക്കാനും വയർ നിറഞ്ഞതായി തോന്നിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു



ആരോഗ്യകരമായ കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ള കൊഴുപ്പും എണ്ണയും പരിഗണിക്കുക^{8,9}

നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന കൊഴുപ്പുകളുടെയും മധുരത്തിന്റെയും അളവ് പരിമിതപ്പെടുത്തുക. മെച്ചപ്പെട്ട ഹൃദയത്തിനായി മോണോസാച്ചുറേറ്റ്ഡ്, പോളിഅൺസാച്ചുറേറ്റ്ഡ് കൊഴുപ്പുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



മോണോസാച്ചുറേറ്റ്ഡ് കൊഴുപ്പിൽ കനോല, ഒലിവ് ഓയിൽ തുടങ്ങിയ കൊഴുപ്പുകൾ ഉൾപ്പെടുന്നു
പോളിഅൺസാച്ചുറേറ്റ്ഡ് കൊഴുപ്പുകൾ ചോളത്തിലും കുമ്പസംഭുഷ്ഠ എണ്ണയിലും കാണപ്പെടുന്നു



കൊഴുപ്പ് കൂടുതലുള്ള പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും വെണ്ണ, ബീഫ്, ഹോട്ട്ഡോഗ്സ്, സോസേജ്, ബേക്കൺ തുടങ്ങിയ മൃഗ പ്രോട്ടീനുകളും ഒഴിവാക്കുക. കൂടാതെ വെളിച്ചെണ്ണ, പാം കേർണൽ എണ്ണകൾ എന്നിവ പരിമിതപ്പെടുത്തുക.

പഞ്ചസാരയും മധുരമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും പരിമിതപ്പെടുത്തുക^{4,9}



മധുരപലഹാരങ്ങൾ, പഴച്ചാറുകൾ, സോഡ പോപ്പ് എന്നിവ പോലുള്ള മധുരമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും പാനീയങ്ങളും. നിങ്ങൾ അവ കഴിച്ച ഉടനെ അവ നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയെ വളരെ വേഗത്തിൽ ഉയർത്തുന്നു.

അപ്പം, പാസ്ത, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, അരി, ചോളം തുടങ്ങിയ അന്നജം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ. പഞ്ചസാര അടങ്ങിയ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നതുപോലെ അവ വളരെ പെട്ടെന്ന് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നില്ല.



സംസ്കരിച്ച വെളുത്ത മാവ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, കൂടുതൽ പോഷകങ്ങൾക്കായി ധാന്യങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

പ്ലേറ്റ് രീതി^{3,4}

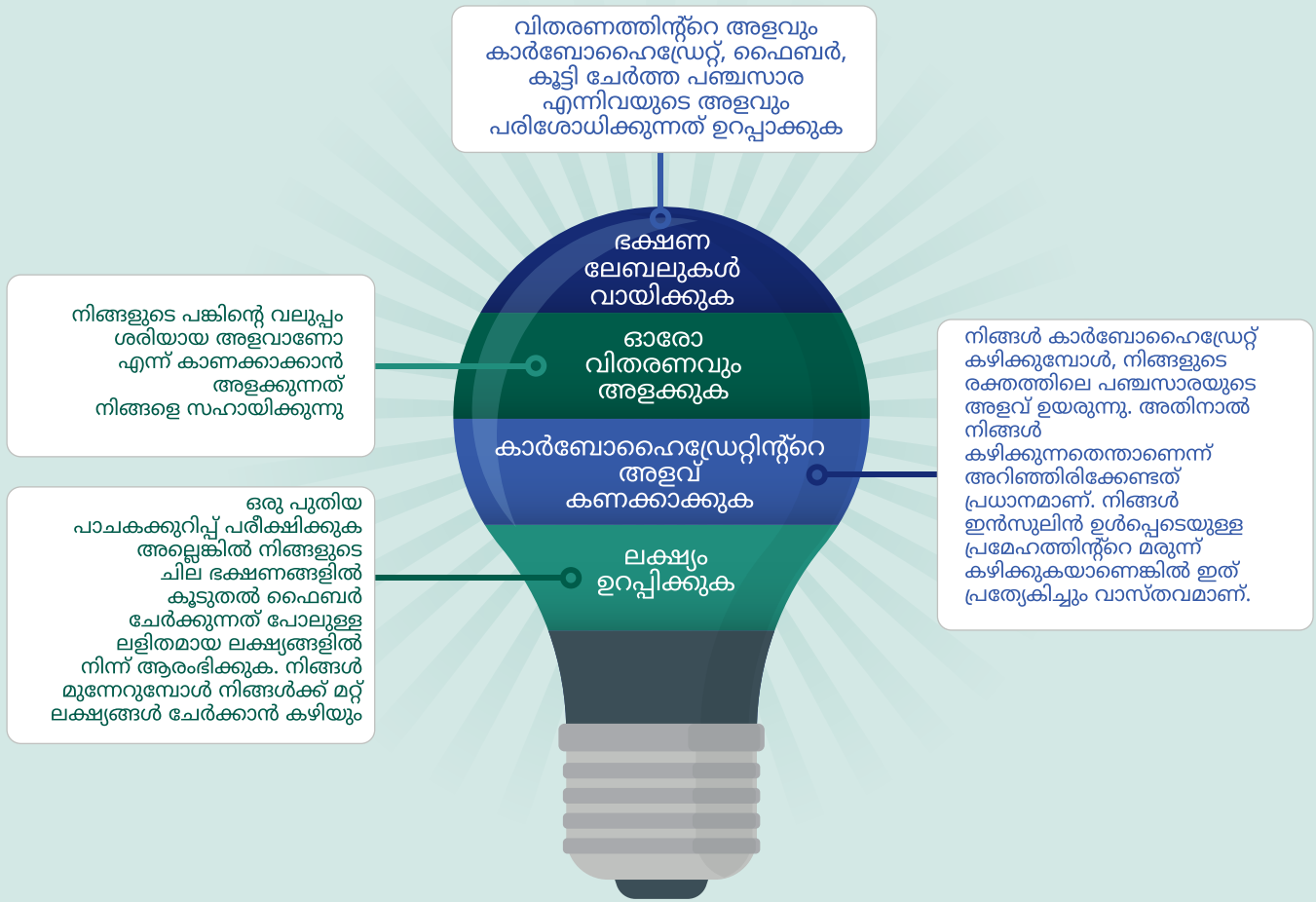
അമേരിക്കൻ ഡയബറ്റസ് അസോസിയേഷൻ ഭക്ഷണ ആസൂത്രണത്തിന്റെ ഒരു ലളിതമായ രീതി വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. അടിസ്ഥാനപരമായി, ഇത് കൂടുതൽ പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.



എല്ലാ ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ നിന്നുമുള്ള വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും.

സങ്കീർണ്ണമാണ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്	നാര്	ദുർബലമായ പ്രോട്ടീൻ	നക്ഷത്രം സൗജന്യമാണ് പച്ചക്കറി	കൊഴുപ്പ് കുറവാണ് പാൽ ഉത്പാദനം	ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയം കൊഴുപ്പിനായി
മില്ലറ്റ് വിത്തുകൾ അപ്പം (അപ്പം), ഓട്സ്, ഗോതമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ തവിട്ട് അരി	ബീൻസ് മുതലായവ കുര വിത്തുകൾ പഴങ്ങളും ഒരു പച്ചക്കറിയായി തിരിച്ചറിഞ്ഞു	ഇറച്ചി അഭാവം തിരഞ്ഞെടുപ്പ് ചിക്കൻ, ടോഫു, മത്സ്യവും മുട്ട	ബ്രോക്കോളി പോലെ, കർണാലി, മധുബനി ലകൾ പച്ചയാണ് പച്ചക്കറി	രസകരമായ, അരുണാചൽ ഉദാ (തൈര്), മീമൈൽ കാൽസ്യം ഉളിത് മുഴുവൻ തടി. പ്രധാനമായും പാൽ	പ്രഭാതഭക്ഷണം പോലെ അല്ലെങ്കിൽ കനോല എണ്ണ, ധാന്യം വിത്തുകളും

നല്ല ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കാനും നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണ പദ്ധതി പിന്തുടരാനും സഹായിക്കുന്ന ഈ നുറുങ്ങുകൾ നിങ്ങൾ പിന്തുടരുന്നതാണ് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതി.^{3,4}



ഓരോ ദിവസവും വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

നിങ്ങളുടെ പങ്കിന്റെ വലുപ്പം നിരീക്ഷിക്കുക

ദിവസം മുഴുവനുമുള്ള നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിന് തുല്യ ഇടവേള നൽകുക

ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്

സജീവമായിരിക്കുക

പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള വഴികളിൽ ഒന്നാണ് വ്യായാമം എന്നെന്നാൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടുന്നതും അമിതഭാരവും പ്രമേഹത്തെ കൂടുതൽ വഷളാക്കും.

സഹായകരമായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ: ⁵

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക

സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ഉറക്കം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക

നിങ്ങളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദവും കൊളസ്ട്രോളും കുറയ്ക്കുക

നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ്

നിങ്ങളുടെ ഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് കലോറി എരിച്ച് കളയുക



ഒരു പ്രവർത്തനം തിരഞ്ഞെടുക്കുക ^{4,6}



ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഡോക്ടറുമായി സംസാരിക്കുക. നിങ്ങൾ കൂടുതൽ സജീവമാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക. ഏത് തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനമാണ് നിങ്ങൾക്ക് നല്ലത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. നിങ്ങളെ ചലിപ്പിക്കുന്ന ഏതൊരു കാര്യവും നല്ലതാണ്.



ജോലിയിലായിരിക്കുമ്പോൾ

ദൂരെ പാർക്ക് ചെയ്യുക, പടികൾ കയറുക, ഉച്ചഭക്ഷണ സമയത്ത് നടക്കുക, കസേര വ്യായാമങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുക



വീട്ടിലായിരിക്കുമ്പോൾ

ഒരു സൂപ്പർത്ത് അല്ലെങ്കിൽ വളർത്തുമൃഗത്തോടൊപ്പം നടക്കുക, മുറ്റത്തെയോ പുറത്തോട്ടിരിക്കലിലെ ജോലികൾ ചെയ്യുക, വീട് വൃത്തിയാക്കുക, പടികൾ കയറുകയും ഇറങ്ങുകയും ചെയ്യുക



നിങ്ങൾ പുറത്തായിരിക്കുമ്പോൾ

പാർക്കിലോ മാളിലോ നടക്കുക, യോഗ ക്ലാസ്സിൽ പങ്കെടുക്കുക, പങ്കാളിയോടൊപ്പം നൃത്തം ചെയ്യുക



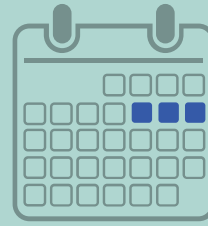
ഓരോ ദിവസവും ചെറുതും സജീവവുമായ ചുവടുകൾ എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, ഒരു ആഴ്ചയുടെ അവസാനത്തോടെ കൂടുതൽ ആകറ്റിവിറ്റികൾ വരെ ചേർക്കാനാകും! ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇതാ:



ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് 150 മിനിറ്റുകളിലും സജീവമായിരിക്കുക, ആഴ്ചയിൽ 3 ദിവസമെങ്കിലും വ്യാപിക്കുക.⁴



പ്രതിരോധ വ്യായാമം ആഴ്ചയിൽ 2 മുതൽ 3 തവണ വരെ, ആഴ്ചയിൽ അത് വ്യാപിക്കുക.⁴



വിധേയത്വവും ബാലൻസുമുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ, അതായത് പ്രായമായവർക്ക് വേണ്ടിയുള്ള യോഗയും തായ് ചിയും പോലുള്ളത് ആഴ്ചയിൽ 2 മുതൽ 3 തവണ⁴

സുരക്ഷ ആദ്യം.⁴



റമദാൻ/ഉപവാസ സമയത്തെ പഥ്യഹാര ടിപ്പുകൾ



സുഹൂറും ഇഫ്താറും ഇടയിൽ ദൈനംദിന കലോറികൾ വിഭജിക്കുക, കൂടാതെ ആവശ്യമെങ്കിൽ 1-2 ലഘുഭക്ഷണങ്ങളും.¹⁰



ഭക്ഷണം നല്ലവണ്ണം സമീകൃതമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക: 45-50% കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്; 20-30% പ്രോട്ടീൻ; <35% കൊഴുപ്പ്

ധാരാളം പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, സലാഡുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക

പൂരിത കൊഴുപ്പ് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക (നെല്ല്, സമൂസ, പക്കുവട).

പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ചെറിയ അളവിൽ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കുക (ഒലീവ്, റാപ്പസീഡ്)

വെള്ളമോ മറ്റ് മധുരമില്ലാത്ത പാനീയങ്ങളോ രണ്ട് പ്രധാന ഭക്ഷണത്തിനോടൊപ്പമോ അതിനിടയിലോ കുടിച്ച് ജലാംശം നിലനിർത്തുക കഫീൻ അടങ്ങിയ, മധുരമുള്ള പാനീയങ്ങൾ, മധുര പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക

കുറഞ്ഞ ഗ്ലൈസെമിക് സൂചിക, ഉയർന്ന ഫൈബർ എന്നിവയടങ്ങിയ, സാവധാനത്തിൽ ഊർജ്ജം പുറത്തുവിടുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ നോമ്പിന് മുമ്പും ശേഷവും ഉൾപ്പെടുത്തുക (ധാന്യ ബ്രെഡ്, ബീൻസ്, അരി)



മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത്:

പ്രമേഹത്തിൽ, മരുന്ന് മിക്കവാറും എപ്പോഴും ആവശ്യമാണ്. ആസൂത്രിത ഭക്ഷണവും ശാരീരിക പ്രവർത്തനവും എന്നത് കൊണ്ട് മാത്രം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെട്ട ലക്ഷ്യ പരിധിക്ക് മുകളിലാണെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ എ1സി ആവശ്യമുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതലാണെങ്കിൽ, ഒരാൾക്ക് പ്രമേഹത്തിന് മരുന്ന് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.⁵

എന്നിരുന്നാലും, പ്രമേഹത്തിൽ മരുന്നിന്റെ അവലംബനം പ്രധാനമാണ്. അവ പാലിക്കാത്ത രോഗികളിൽ മരുന്നുകൾ പ്രവർത്തിക്കില്ല. ചികിത്സാ സമ്പ്രദായം പാലിക്കാത്ത പ്രമേഹരോഗികളിൽ പഞ്ചസാരയുടെ മോശമായ നിയന്ത്രണം ഉണ്ടാകുന്നു, ഇത് രോഗത്തിന്റെ വർദ്ധന, ആശുപത്രിവാസം, നേരത്തെയുള്ള ക്ഷതം, മരണം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം.^{11,12}

ടെപ്പ് 2 പ്രമേഹത്തെ ചികിത്സിക്കാൻ 2 പ്രധാന തരം പ്രമേഹ മരുന്നുകൾ ഉണ്ട്:⁴



ഗുളിക രൂപത്തിൽ വായിലൂടെ കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ



ഒരു കുത്തിവെയ്പ്പായി എടുക്കുന്ന മരുന്നുകൾ

പ്രമേഹ ഗുളികകൾ കഴിക്കുമ്പോൾ

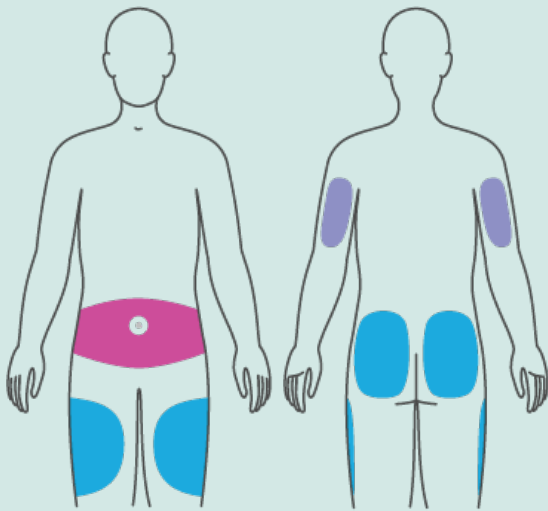
പല തരത്തിലുള്ള പ്രമേഹ ഗുളികകളുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഓരോ തരം ഗുളികകളും വ്യത്യസ്തമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.⁴



നിങ്ങളുടെ ചികിത്സാ ആവശ്യങ്ങൾ അനുസരിച്ച്, ഈ മരുന്നുകളിൽ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ നിങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം.



കുത്തിവയ്ക്കാവുന്ന പ്രമേഹ മരുന്നുകൾ:



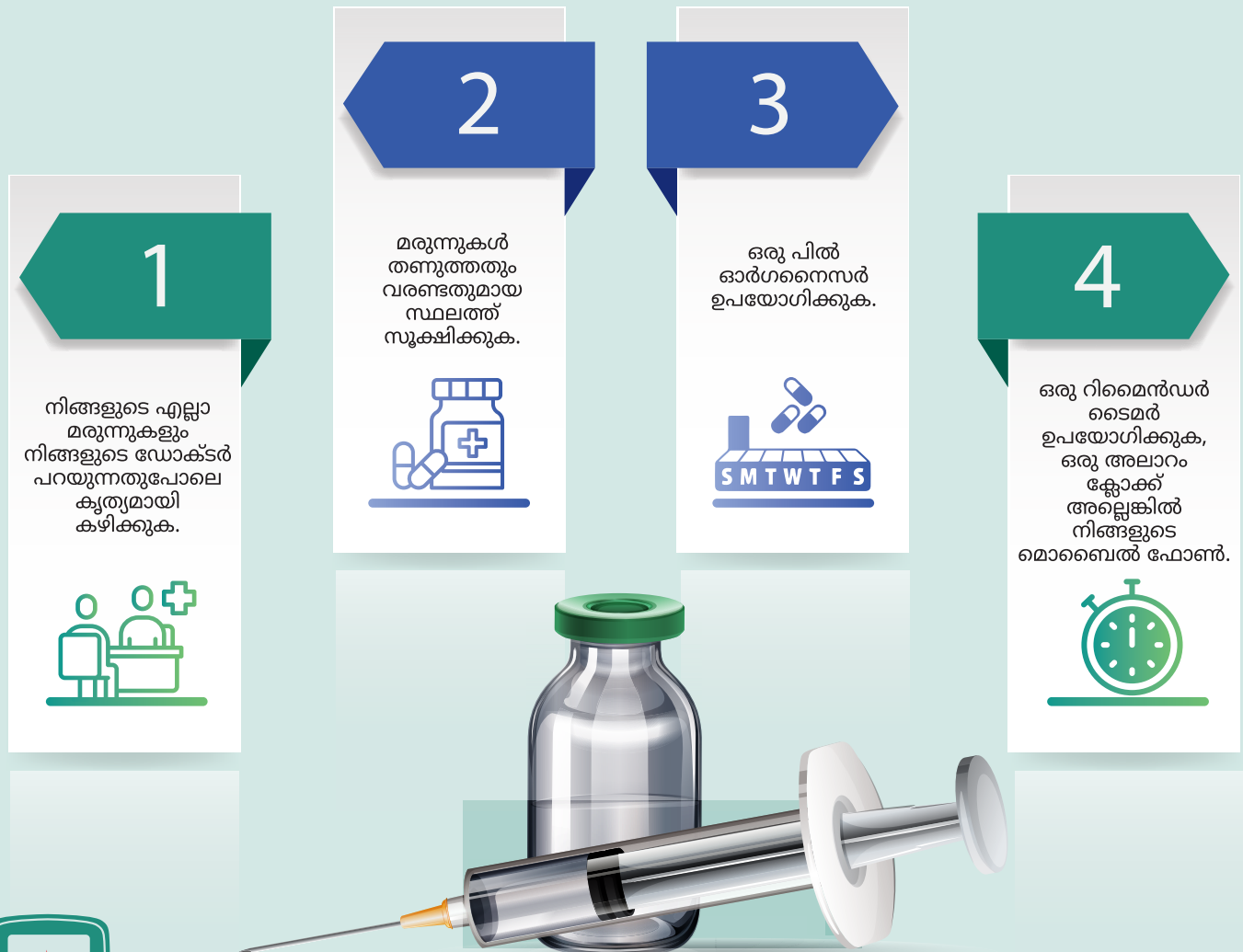
പ്രമേഹ ഗുളികകൾ കൂടാതെ, കുത്തിവയ്പ്പിലൂടെ എടുക്കാവുന്ന പ്രമേഹ മരുന്നുകളും ഉണ്ട്. ഇവയിൽ ചിലത് ഇൻസുലിൻ അല്ലാത്ത മരുന്നുകളാണ്, ചിലത് ഇൻസുലിൻ ആണ്.

ഇൻസുലിൻ

ഇൻസുലിൻ ഗുളികയായി കഴിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഇത് കുത്തിവയ്ക്കുകയോ പമ്പിലൂടെ നൽകുകയോ വേണം. കുത്തിവച്ച ഇൻസുലിൻ ശരീരം നിർമ്മിക്കുന്ന ഇൻസുലിൻ പോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ അടിവയർ(പൊക്കിളിന് ചുറ്റുമുള്ള 2 ഇഞ്ച് വൃത്തം ഒഴികെ), തുടകൾ (പുറം ഭാഗങ്ങൾ), കൈകളുടെ മുകൾഭാഗം, നിതംബം എന്നിവയിൽ ഇത് കുത്തിവയ്ക്കുന്നു.^{4,5}



ചികിത്സകൾ നിലനിർത്തുന്നതിന് ഈ നുറുങ്ങുകൾ പിന്തുടരുക³





സങ്കീർണതകൾ തടയുന്നു

പ്രമേഹം ഉള്ളത് നിങ്ങളെ മറ്റ് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നതിനാൽ അപകടത്തിലാക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗം പ്രമേഹ പരിചരണ ഷെഡ്യൂൾ പിന്തുടരുക എന്നതാണ്. ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന പരിശോധനകളും അവ എത്ര തവണ ചെയ്യണം എന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

രക്തത്തിലെ താഴ്ന്ന പഞ്ചസാരയുടെ പരിപാലനം:^{4,5}



താഴ്ന്ന രക്ത പഞ്ചസാരയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഉടൻ തന്നെ നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര പരിശോധിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഇത് പരിശോധിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, ഏതുവിധത്തിലും ചികിത്സിക്കുക. 15 ഗ്രാം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് ഉടൻ ഇതുപോലെ കഴിക്കുകയോ കുടിക്കുകയോ ചെയ്യുക:



അര ഗ്ലാസ് സാധാരണ ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് (ഓറഞ്ച്, ആപ്പിൾ അല്ലെങ്കിൽ മുന്തിരി ജ്യൂസ് എന്നിവ പോലെയുള്ളത്) കഴിക്കുക



4 ഗ്ലൂക്കോസ് ഗുളികകൾ അല്ലെങ്കിൽ 1 ട്യൂബ് ഗ്ലൂക്കോസ് ജെൽ കഴിക്കുക



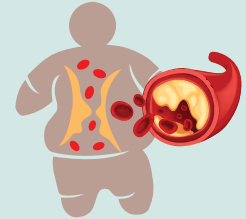
1 ടേബിൾ സ്പൂൺ പഞ്ചസാര, തേൻ അല്ലെങ്കിൽ കോൺ സിറപ്പ് കഴിക്കുക

രക്തത്തിലെ അമിതമായ പഞ്ചസാരയുടെ പരിപാലനം:^{4,5}



അമിത രക്ത പഞ്ചസാരയുടെ കാര്യത്തിൽ ഏറ്റവും നല്ല കാര്യം അത് തടയുക എന്നതാണ്. നിങ്ങൾക്ക് രക്തത്തിലെ അമിത പഞ്ചസാരയുടെ ലക്ഷണങ്ങളോ അടയാളങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പരിശോധിച്ച് കുറച്ച് ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക (നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക പ്രവർത്തന പദ്ധതി പിന്തുടരുക) നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം മരുന്ന് കഴിക്കുക.

ഡിസ്ട്രിബ്യൂട്ടഡ് പരിപാലനം¹³



കൊഴുപ്പ് കഴിക്കുന്നത് പരിമിതപ്പെടുത്തുക, പതിവ് വ്യായാമം എന്നിവ കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളും തുടർന്നുള്ള ഹൃദയാഘാതത്തിന്റെ അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനും സ്റ്റാറ്റിൻ ഗുളികകൾ വിദഗ്ധർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് സ്റ്റാറ്റിൻ തെറാപ്പി ആവശ്യമുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കുക."



മറ്റ് സങ്കീർണതകൾ തടയൽ :^{4,5}

ഓരോ



മാസത്തിലും

- ➔ കാൽ പരിശോധന
- ➔ എ1സി രക്തപരിശോധന
- ➔ രക്തസമ്മർദ്ദ പരിശോധന

- ➔ തുക്ക പരിശോധന
- ➔ സ്ഥിരമായി ഡോക്ടറുടെ ഓഫീസ് സന്ദർശനം

ഓരോ



മാസത്തിലും

- ➔ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നല്ലതാണെങ്കിൽ ഓരോ 6 മാസത്തിലും എ1സി രക്തപരിശോധന

- ➔ പല്ലുകളുടെയും മോണകളുടെയും പരിശോധന

ഓരോ



മാസത്തിലും

- ➔ വൃക്ക പരിശോധന
- ➔ പൂർണ്ണമായ കാൽ പരിശോധന

- ➔ ലിപിഡ് പ്രൊഫൈൽ
- ➔ പൂർണ്ണമായ നേത്ര പരിശോധന

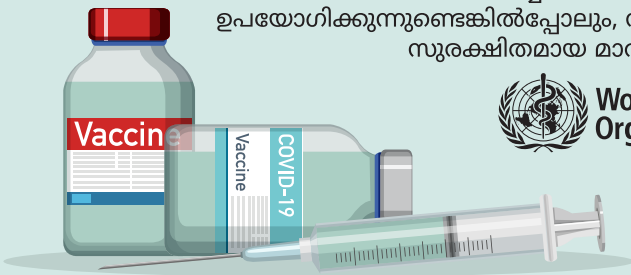


പ്രമേഹം, അണുബാധ സാധ്യത & വാക്സിനേഷൻ:

രക്തത്തിലെ ഉയർന്ന പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഒരു വ്യക്തിയുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ ദുർബലപ്പെടുത്തും. ദീർഘകാലമായി പ്രമേഹമുള്ളവർക്ക് പെരിഫറൽ നാഡിക്ക് ക്ഷതം സംഭവിക്കുകയും അവരുടെ കൈകാലുകളിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം കുറയുകയും ചെയ്യും, ഇത് അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കൂടാതെ, രക്തത്തിലെയും ടിഷ്യൂകളിലെയും ഉയർന്ന പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ബാക്ടീരിയകളെ വളരാൻ അനുവദിക്കുകയും അണുബാധകൾ വേഗത്തിൽ വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



വാക്സിനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് തടയാൻ കഴിയുന്ന രോഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ അണുബാധകൾക്കെതിരെ വാക്സിനേഷൻ മികച്ച സംരക്ഷണം നൽകുന്നു. നിങ്ങൾ നിർദ്ദിഷ്ട മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽപ്പോലും, നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൊന്നാണ് വാക്സിനുകൾ.¹⁶



World Health Organization

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പ്രമേഹമുള്ള ആളുകൾക്ക് മുൻഗണനാ ഗണ്യമായി കോവിഡ് -19 അണുബാധയ്ക്കെതിരെ വാക്സിനേഷൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. വാക്സിനേഷനുകൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു, അവ സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമാണെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.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/novonordisk/novomedlink/resources/generaldocuments/DiabetesandYou_EG.pdf, Last accessed on 29th September, 2021. 6. What is diabetes? Available at: <https://www.novomedlink.com/content/dam/novonordisk/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.cdfh.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?trk=art-20044295p=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/novonordisk/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**