

Diabetes

తెలుగు

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 ”

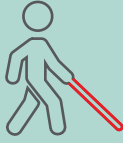


డయాబెటీస్ ని అర్థంచేసుకోవడం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలకు దారితీసే టాప్ 10 కారణాలలో డయాబెటీస్ ఉంది.¹



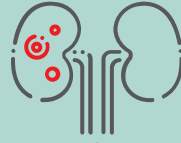
డయాబెటీస్ ప్రతి కుటుంబానికి సంబంధించినది మరియు



చూపు పోవడం



గుండె జబ్బులు



మూత్రపిండాల
వైఫల్యం



మరియు ముందస్తు
మరణాలకు ప్రధాన కారణం



ప్రపంచవ్యాప్తంగా డయాబెటీస్ తో
బాధపడుతున్న పెద్దవారిలో
భారతదేశం రెండవ స్థానంలో
ఉంది.



సుమారు 77 మిలియన్ల
భారతీయులకు డయాబెటీస్
నిర్ధారణ చేయబడింది.²



సుమారు 43.9 మిలియన్ల
ప్రజలు నిర్ధారించని
డయాబెటీస్ తో వున్నారు.²





డయాబెటీస్ మెల్లిటస్ అంటే ఏమిటి ?

డయాబెటీస్ మెల్లిటస్ అనేది రక్తంలో చక్కెర (గ్లూకోజ్) స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉండే పరిస్థితి.³

డయాబెటీస్ ఏ విధంగా సంభవిస్తుంది అనేది అర్థం చేసుకుందాం ?



మీరు తిన్నప్పుడు , మీ ఆహారం చక్కెర లోకి మారుతుంది దానినే గ్లూకోజ్ అంటారు .³



చక్కెర రక్తం లో ప్రయాణించి రక్తకణాలకు చేరుతుంది .శక్తి కొరకు మీ శరీరానికి గ్లూకోజ్ అవసరం³



ఇన్సులిన్ మీ రక్తంలో వున్న చక్కెర ను కణాలకు అందజేస్తుంది . ఇది శరీర కణాలను తెలిచి చక్కెరను లోపలికి అనుమతించే "తాళం"గా పనిచేస్తుంది³

కానీ , మీరు డయాబెటీస్ కలిగి ఉన్నప్పుడు , శరీరం శరీరం ఇన్సులిన్ను సరిగ్గా తయారు చేయదు లేదా ఉపయోగించదు.

రెండు రకాల డయాబెటీస్ మిల్లిటస్ ఉన్నాయి :⁴

శరీరం కొద్దిగా ఇన్సులిన్ తయారు చేయడం లేక అసలు తయారు చేయకపోవడం

టైప్ 1
డయాబెటీస్

టైప్ 2
డయాబెటీస్

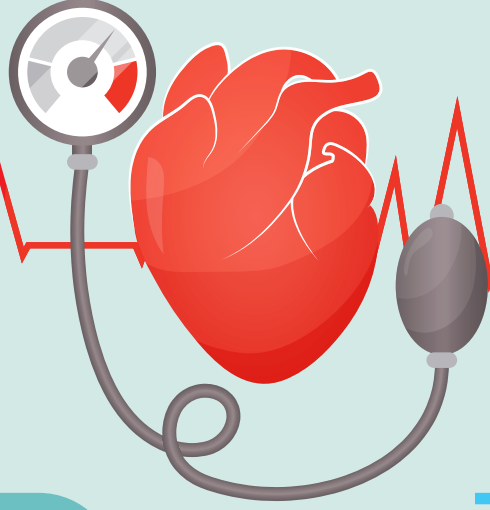
శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్ తయారు చేయదు లేదా దానిని బాగా ఉపయోగించదు.

గర్భధారణ సమయంలో మార్పులు తల్లి శరీరానికి ఇన్సులిన్ తయారు చేయడం మరియు ఉపయోగించడం కష్టతరం చేసే

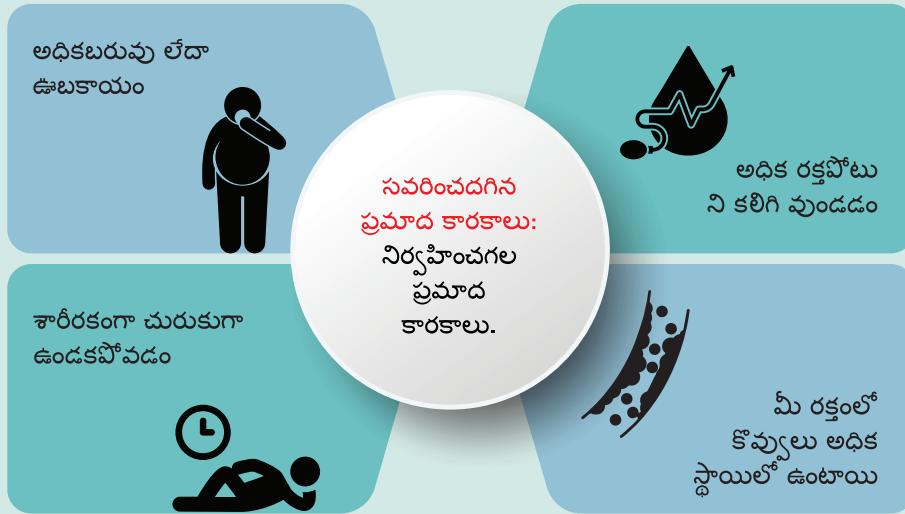
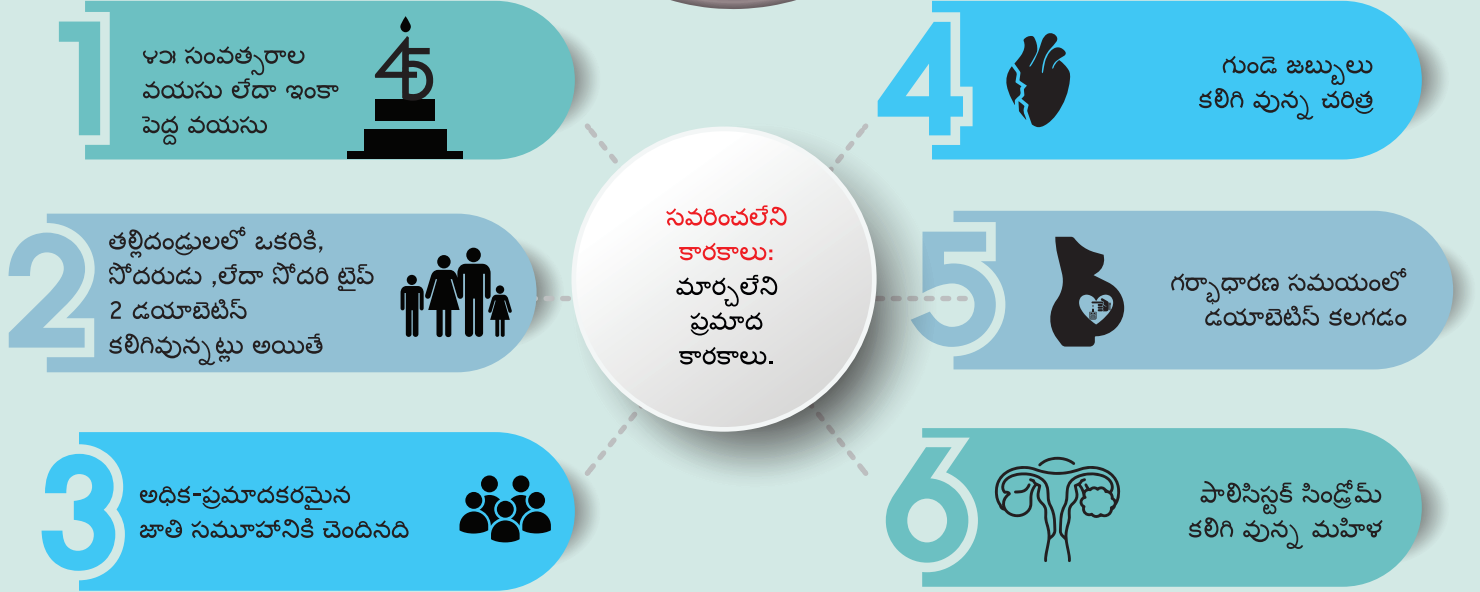
కష్టతరం చేసే డయాబెటీస్ రకం జస్టిస్షనల్ డయాబెటీస్



Diabetes
WELLNESS TODAY



ప్రమాద -కారకాలు :⁴





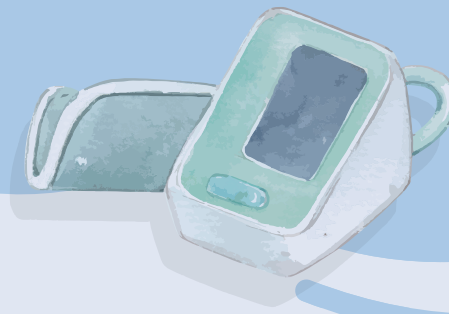
లక్షణాలు : ⁴

డయాబెటిస్ లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. కొందరిలో ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండవు.

సాధారణ లక్షణాలు ఇలా ఉన్నాయి:



Diabetes
WELLNESS TODAY



ప్రతిరోజూ పర్యవేక్షణ మరియు రక్తంలో షుగర్ ని ట్రాక్ చేయడం

కొన్ని ఈ లక్షణాలను అనుభవిస్తున్నప్పుడు , మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పరిశీలించుకోవడం చాల ముఖ్యం .ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు మీ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ రీడింగ్స్ ని తీసుకుంటారు మరియు సిఫార్సులను ఇస్తారు .

మీకు టైప్ 2 డయాబెటిస్ వున్నదని నిర్ధారించినట్లు అయితే , మీ రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు క్రమం తప్పకుండా పరిశీలించుకోవాలి .డయాబెటిస్ స్థాయిలను తెలుసుకోవడం టైప్ 2 డయాబెటిస్ ని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది .



ప్రి-డయాబెటిస్ వుండే వ్యక్తులలో రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా వుంటాయి , కానీ డయాబెటిస్ లో ఉన్నంత ఎక్కువగా ఉండవు.

డయాబెటిస్ మరియు ప్రి డయాబెటిస్ ని నిర్ధారించడానికి నంబర్లు		
	ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్	HbA1c
సాధారణం	౧౦౦ మిగ్రా/డిఎల్ కంటే తక్కువ	౫.౬% లేదా అంతకంటే తక్కువ
ప్రి డయాబెటిస్	౧౦౦ మిగ్రా/డిఎల్-౧౨౫ మిగ్రా/డిఎల్	5.7% - 6.4%
డయాబెటిస్	౧౨౬ మిగ్రా/డిఎల్ లేదా అంతకంటే ఎక్కువ	౬.౫% లేదా అంతకంటే ఎక్కువ

తరచుగా తనిఖీ చేయడం వల్ల శారీరక శ్రమ మరియు మీరు తినే ఆహారాలు మీ రక్తంలో షుగర్స్ ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు మీ ఇన్సులిన్ లేదా ఇతర డయాబెటిస్ మందు పనిచేస్తుందో లేదో తెలియజేస్తుంది.⁵

రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్వీయ -పర్యవేక్షణ చేసుకోవచ్చు . ఆ సమయంలో మీ రక్తంలో ఎంత గ్లూకోజ్ ఉందో చూపించడానికి బ్లడ్ గ్లూకోజ్ మీటర్ రక్తంలోని చిన్న చుక్కను ఉపయోగిస్తుంది.



రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ఫాస్టింగ్ రక్తంలో షుగర్ స్థాయి మరియు పోస్ట్-ప్రాండియల్ రక్తంలో షుగర్ స్థాయి మరియు హెచ్ బి ఎగ్ సి పరంగా కొలుస్తారు.



ప్రతి రోజు పరిశీలించుకోవడం
వలన పరిక్ష చేసే సమయంలో రక్తంలో షుగర్ స్థాయి ని తెలుసుకోవచ్చు .

రెండు రక్తంలో షుగర్ పారామితులు కొలతలకు దోహదం చేస్తాయి.⁵



ఫాస్టింగ్ ఫ్లాస్మా గ్లూకోజ్ (ఎఫ్ పి జి)
అనేది మీరు కనీసం
౮ గంటలు ఉపవాసం
(తినకుండా) ఉన్నప్పుడు
రక్తంలో షుగర్ సంఖ్య.⁶



పోస్ట్ప్రాండియల్ ఫ్లాస్మా గ్లూకోజ్ (పి పి జి)
అనేది భోజనం తర్వాత రక్తంలో షుగర్ స్థాయి, మీరు తినడం
ప్రారంభించిన 1 నుండి 2 గంటల తర్వాత మీరు తనిఖీ
చేసుకోవాలి .మీరు తిన్న తరువాత రక్తంలో పెరిగిన షుగర్ ని
లెక్కిస్తుంది .⁶



హెచ్ బి ఎగ్ సి పరిక్ష

ఇది గత ౩ నెలల వ్యవధిలో మీ రక్తంలో సగటు షుగర్ స్థాయిని గుర్తిస్తుంది. - కాలక్రమేణా మీకు మధుమేహం మంచి నియంత్రణలో ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఇది ఒక ఉత్తమ మార్గం.⁶

ప్రతి ఒక్కరు డయాబెటిస్ స్థాయి కి వేర్వేరు లక్ష్యాలు ఉంటాయి.మీకు సరైన లక్ష్యాన్ని మీ డయాబెటిస్ సంరక్షణ బృందం నిర్దేశిస్తుంది .



అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ ప్రకారం,

మీ ఎగ్ సి ని ౭% కంటే తక్కువకు తగ్గించడం వలన డయాబెటిస్ నుండి మీ సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.

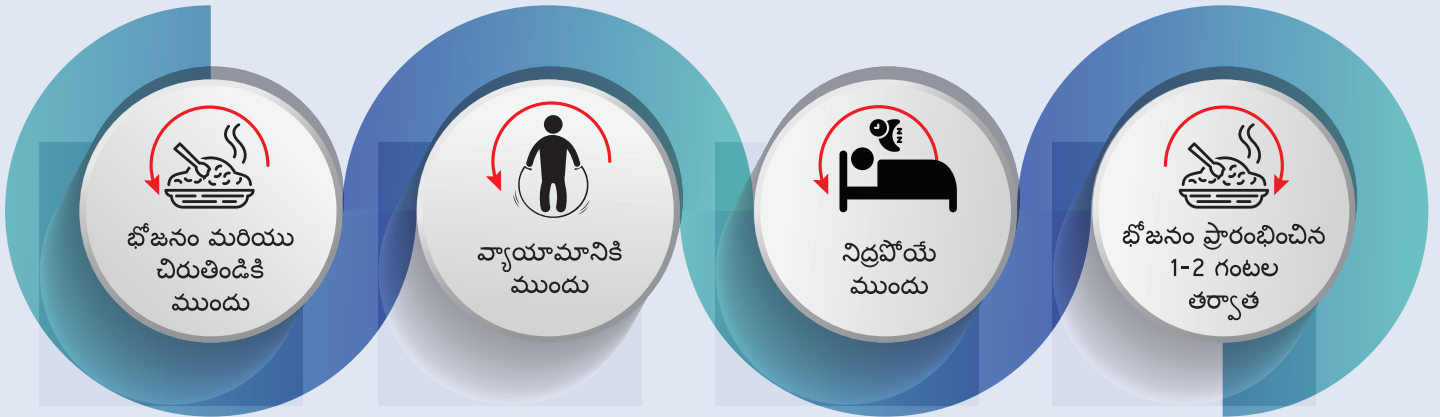


Diabetes
WELLNESS TODAY

సమయం	చాలా మంది గర్భిణీలు కాని పెద్దలకు లక్ష్యాలు డయాబెటీస్	మీ లక్ష్యం
 భోజనానికి ముందు	౮౦ నుండి ౧౩౦ మిగ్రా/డిఎల్	_____
 భోజనం ప్రారంభించిన తరువాత 1 నుండి 2 గంటలు	౧౮౦ మిగ్రా/డిఎల్ కంటే తక్కువ	_____
 A1c	౭% కంటే తక్కువ	_____

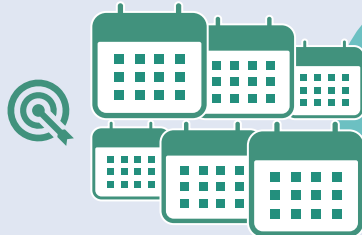
మీ రక్తంలో షుగర్ రోజంతా పెరుగుతుంది మరియు తగ్గుతుంది.
మీరు ఏమి, ఎప్పుడు మరియు ఎంత తింటారు, అలాగే మీరు ఎంత చురుకుగా ఉన్నారనే దానిపై ఇది ప్రభావితమవుతుంది.

రోజువారీ రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు తనిఖీ చేయడానికి సాధారణ టైమింగ్స్ :⁵



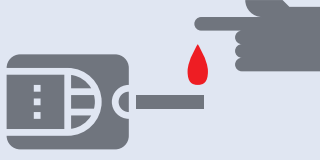
కనీసం హెచ్ బిఎగసి ని తనిఖీ చేయాలి:⁶

ప్రతి 3 నెలలకు మీ రక్తంలో షుగర్ మీ లక్ష్యంలో లేదు లేదా మీ చికిత్స మార్చినట్లు అయితే



ప్రతి ఆరు నెలలు
మీ రక్తంలో షుగర్ లక్ష్యం దగ్గర వుంటే

రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలను ఈ విధంగా తనిఖీ చేయాలి ?



వారం ప్రారభం అయిన తేది ని రాసి
పెట్టుకోండి మీ మందు యొక్క

పేరు (లు) మరియు మోతాదు(లు)
రాసి పెట్టుకోండి .



రోజువారీ రికార్డ్స్ ని ఒక డైరీలో లేదా రికార్డు షీట్లో నమోదు చేయండి

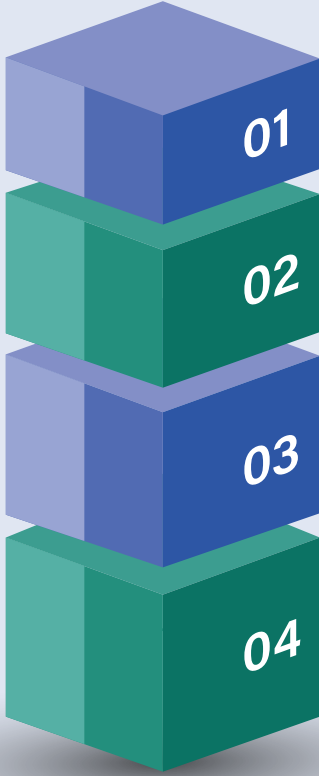
➔ మీ రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు

➔ మీరు తినే ఆహారం

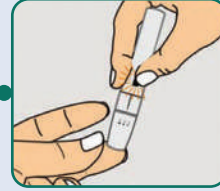
➔ మీరు చేసే వ్యాయామం

➔ మీరు వేసుకునే మందులు

➔ కిటింగ్స్ (ఎవైన వుంటే)



పరిశ్చ చేసే స్ప్రిప్ ని మెషిన్ లో పెట్టండి



గుచ్చే పరికరంతో మీ
వేలి మీద పొడవండి



స్ప్రిప్ మీదకి రక్తం నమునాను సేకరించండి



10 సెకన్ల తర్వాత
పరిశ్చ విలువను
పొందండి

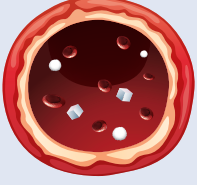


Diabetes
WELLNESS TODAY

డయాబెటిక్ సమస్యలు

డయాబెటిస్ కలిగి ఉండటం వలన మీరు ఇతర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.⁷

స్వల్పకాలిక సమస్యలు :^{7,8}



హైపోగ్లైసేమియా

ని రక్తంలో షుగర్ తక్కువ అని కూడా అంటారు , సాధారణ స్థాయి కంటే రక్తంలో షుగర్ తక్కువ అయినప్పుడు

చాలా ఎక్కువ
పిండిపదార్థాలు
తీసుకోవడం

శరీరం గ్లూకోజ్ ని
ఎక్కువ స్థాయిలలో
ఆశిస్తుంది

ఎక్కువ ఇన్సులిన్
విడుదల

ఎక్కువ గ్లూకోజ్
కోసం

మరింత గ్లూకోజ్
చెక్కడం

01

వణకడం



02

చెమటలు



03

మొద్దుబారి
పోవడం
లేదా తిమ్మిర్లు



04

ఆకలి



05

చిరాకు



06

కొట్టుకునే
గుండె



07

నిద్రమత్తు

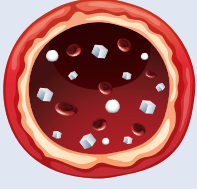


08

తలనొప్పి

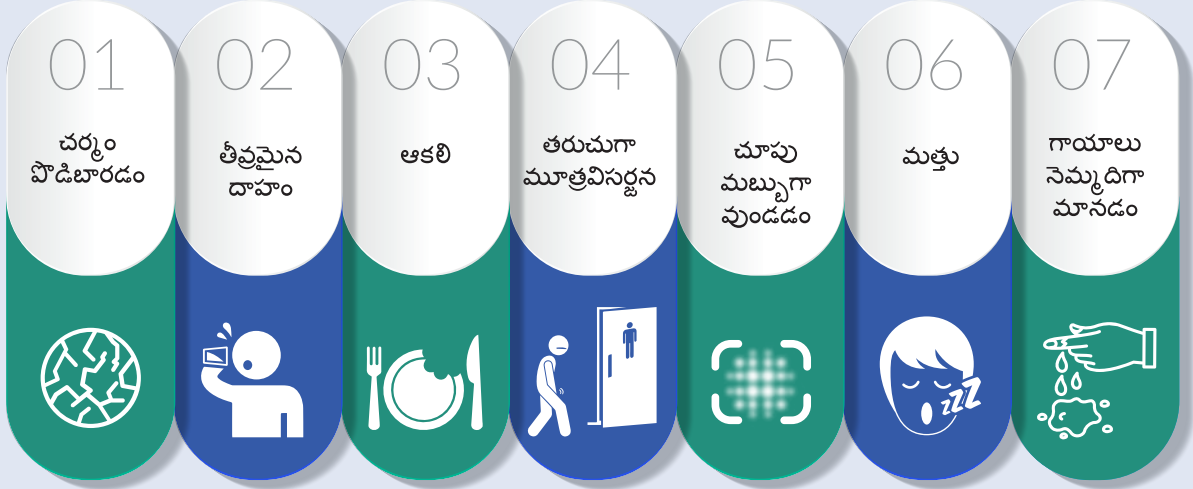


హైపోగ్లైసేమియా ని వెంటనే చికిత్స చేయాలి , హైపోగ్లైసేమియా చికిత్స చేయకపోతే, లక్షణాలు మరింత తీవ్రమవుతాయి మరియు ఒక వ్యక్తి అపస్మారక స్థితికి చేరుకోవచ్చు.⁹



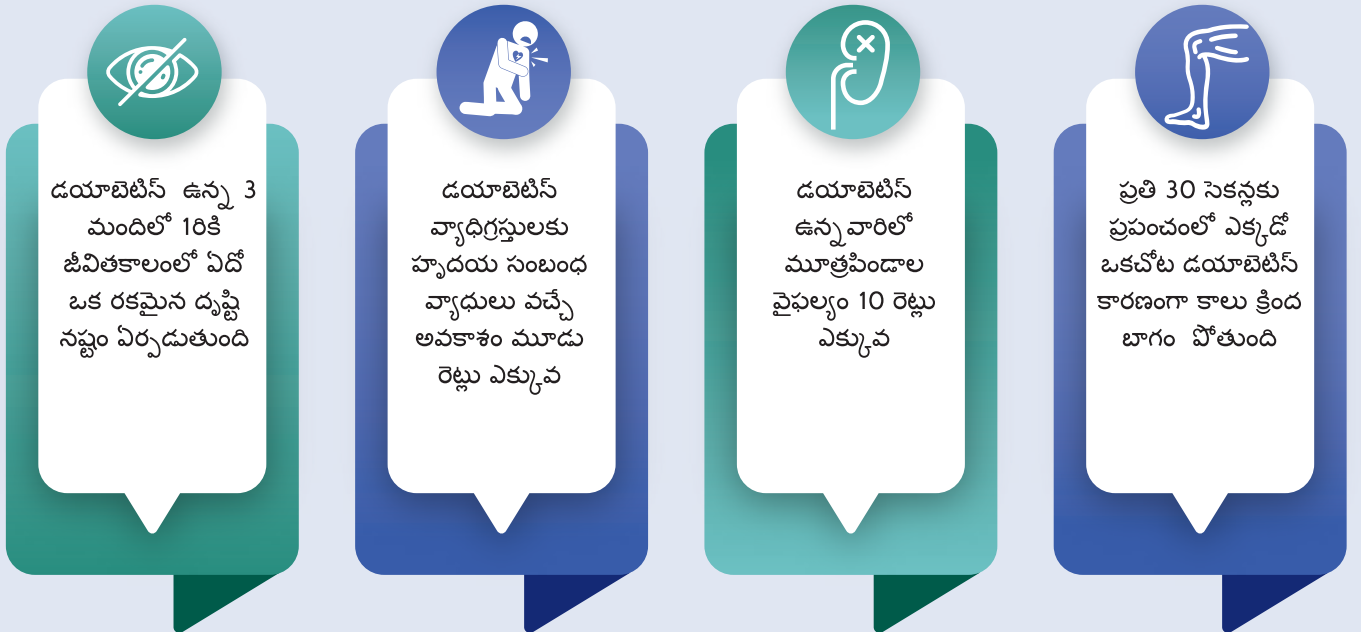
హైపర్ గ్లైసేమియా :

స్థిరంగా రక్తంలో అధిక గ్లూకోజ్ స్థాయిలు , చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే , ప్రమాదకర పరిస్థితి కి దారి తీస్తుంది .⁸



ధీర్ఘ-కాలిక సమస్యలు :^{3,7}

దీర్ఘకాలిక సమస్యలు సంవత్సరాలు లేదా దశాబ్దాలుగా ఉత్పన్నమవుతాయి. కొన్నిసార్లు , లక్షణాల కంటే ముందుగా నష్టం జరుగుతుంది కాబట్టి సమస్యలను పట్టుకోవడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సాధారణ స్క్రీనింగ్ సిఫార్సు చేయబడింది.



Diabetes
WELLNESS TODAY

ఇక్కడ అత్యంత సాధారణంగా వచ్చే డయాబెటిస్ సమస్యలు :

01

కార్డియోవాస్క్యులార్ జబ్బులు (గుండె పోటు) మరియు స్ట్రోక్
డయాబెటిస్ ఉండడం వలన గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని ఉన్నది .



02

డిస్టిపిడెమియా
డయాబెటిస్ రోగులలో సాధారణంగా డిస్టిపిడెమియా
కనపడుతుంది , ఇది గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది .



03

మూత్రపిండాల జబ్బులు
డయాబెటిస్ మూత్రపిండాలను దెబ్బతీస్తుంది మరియు అవి పని
చేయాలిని పనిని ఆపివేస్తాయి



04

చూపు కోల్పోవడం
డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి గ్లాకోమా (క్రమంగా చూపు కోల్పోవడం)
మరియు అంధత్వం వంటి కంటి సమస్యలు వచ్చే అధిక ప్రమాదం ఉంది



05

వినికొడి లోపం
ఇది ఏ వయసులోనైనా సంభవించవచ్చు .డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో
ఇది సాధారణం



06

దంత సమస్యలు
డయాబెటిస్ లో ఇది సాధారణం .అధిక రక్త
గ్లూకోజ్ క్రిములతో పోరాడే శక్తిని బలహీన పరుస్తుంది .



07

న్యూరోపతి (నొప్పి , స్పర్శ లేకపోవడం , లేదా పాదంలో పుండు)
పాదాలు మరియు చేతుల్లో జలదరింపు, నొప్పి లేదా బలహీనతకు కారణం
కావచ్చు. సరిగ్గా చికిత్స చేయకపోతే, ఇది విచ్ఛేదనానికి దారి తీస్తుంది





డయాబెటీస్ తో మెరుగ్గా జీవించడం

ఆరోగ్యకరమైనవి తినడం ¹

మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి మరియు డయాబెటీస్ సమస్యలను నివారించడానికి మీ ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ప్రణాళికను స్వీకరించడం ఉత్తమ మార్గం.

పండ్లు, కూరగాయలు, పీచు పదార్థాలు మరియు తృణధాన్యాలు ఎక్కువగా ఎంచుకోండి ^{2,3}



మీకు విటమిన్లు, మినరల్స్ మరియు పీచుపదార్థం అందడానికి రోజుకి ౫ సార్లు తినేలాగా లక్ష్యం పెట్టుకోండి



తాజా పండ్లలో ఆపిల్, నేరేడుపండ్లు, కమలాపండు, ద్రాక్ష పండ్లు మరియు కూరగాయలలో క్యారెట్, క్యబేజ్, బ్రోకోలి వంటి ఉత్తమమైన ఎంపిక



సంపూర్ణ గోధుమ పిండి, సంపూర్ణ వోట్స్ లేదా బ్రౌన్ రైస్ కోసం చూడండి.

పీచుపదార్థం తినడం రక్తంలో షుగర్ ను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మీకు పూర్తిగా కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది



Diabetes
WELLNESS TODAY

ఆరోగ్యకరమైన తక్కువ కొవ్వులను మరియు నూనెలను తీసుకోండి ^{8,9}

మీరు తినే స్వీట్లు మరియు కొవ్వులు మితంగా తీసుకోండి . మెరుగైన గుండె కోసం మోనోఅన్సాచురేటెడ్ మరియు పాలిఅన్సాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాన్ని ఇష్టపడండి



మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులో కనీసా మరియు ఆలివ్ నూనె వంటి కొవ్వులు ఉంటాయి

మొక్కజొన్న మరియు కుసుమ నూనెలలో పాలిఅన్సాచురేటెడ్ కొవ్వులు కనిపిస్తాయి



వెన్న, బీఫ్ , హాట్ డాగ్స్, సుసాజ్ మరియు బాకున్ వంటి ఎక్కువ-కొవ్వు వుండే పాల పదార్థాలు మరియు జంతువుల మాంసకృత్తులు నివారించండి .కొబ్బరి మరియు పామ్ కెర్నల్ నూనెలను కూడా పరిమితం చేయండి

చక్కెర మరియు చక్కెర కలిగిన పదార్థాలను మితంగా తీసుకోండి ^{4,9}



తీయ్యటి ఆహారాలు మరియు పానీయాలు ,స్వీట్లు ,పండ్ల రసాలు ,మరియు సోడా వంటివి .అవి మీరు వాటిని తిన్న వెంటనే రక్తంలో షుగర్ ని పెంచుతాయి

పిండి పదార్థాలు , బ్రెడ్, పాస్తా, బంగాళాదుంపలు, బియ్యం మరియు మొక్కజొన్న వంటి పిండి పదార్థాలు. అవి చక్కెర పిండి పదార్థాలు చేసినంత వేగంగా రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలను పెంచవు.



ప్రాసెస్ చేసిన తెల్లటి పిండితో చేసిన ఆహారాన్ని వదిలివేయండి మరియు ఎక్కువ పోషకాల కొరకు తృణధాన్యాలు ఎంచుకోండి.

ప్లేట్ పద్ధతి ^{3,4}

అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ భోజన ప్రణాళిక యొక్క సాధారణ పద్ధతిని అందిస్తుంది. సాధారణంగా, ఇది ఎక్కువ కూరగాయలు తినడంపై దృష్టి పెడుతుంది.

ఇది అన్ని ఆహార సమూహాల నుండి వివిధ రకాల ఆహారాలను కలిగి ఉంటుంది



సంక్లిష్టమైనది కార్బోహైడ్రేట్లు

మిల్లెట్ సీడ్ రొట్టె (రోట్టె), వోట్మీల్, గోధుమ లేదా చూపించు అన్నం



పైబర్

బీన్స్ మొదలైనవి, అకాసియా విత్తనాలు పండ్లు మరియు కూరగాయలు గుర్తించబడింది



బలహీనమైన ప్రోటీన్

మాంసం గైర్బాజరు ఇష్టం చికెన్, టోఫు, చేప మరియు గుడ్లు



నక్షత్రం ఉచిత కూరగాయలు

బ్రోకలీ ఇష్టం, క్యారెట్లు, మొదలైనవి ఆకు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు



తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తి

పాలు,అరటిపండు ఇష్టం (పెరుగు), మరియు కాల్షియం లో మొత్తం మొక్క ప్రాథమికంగా పాలు

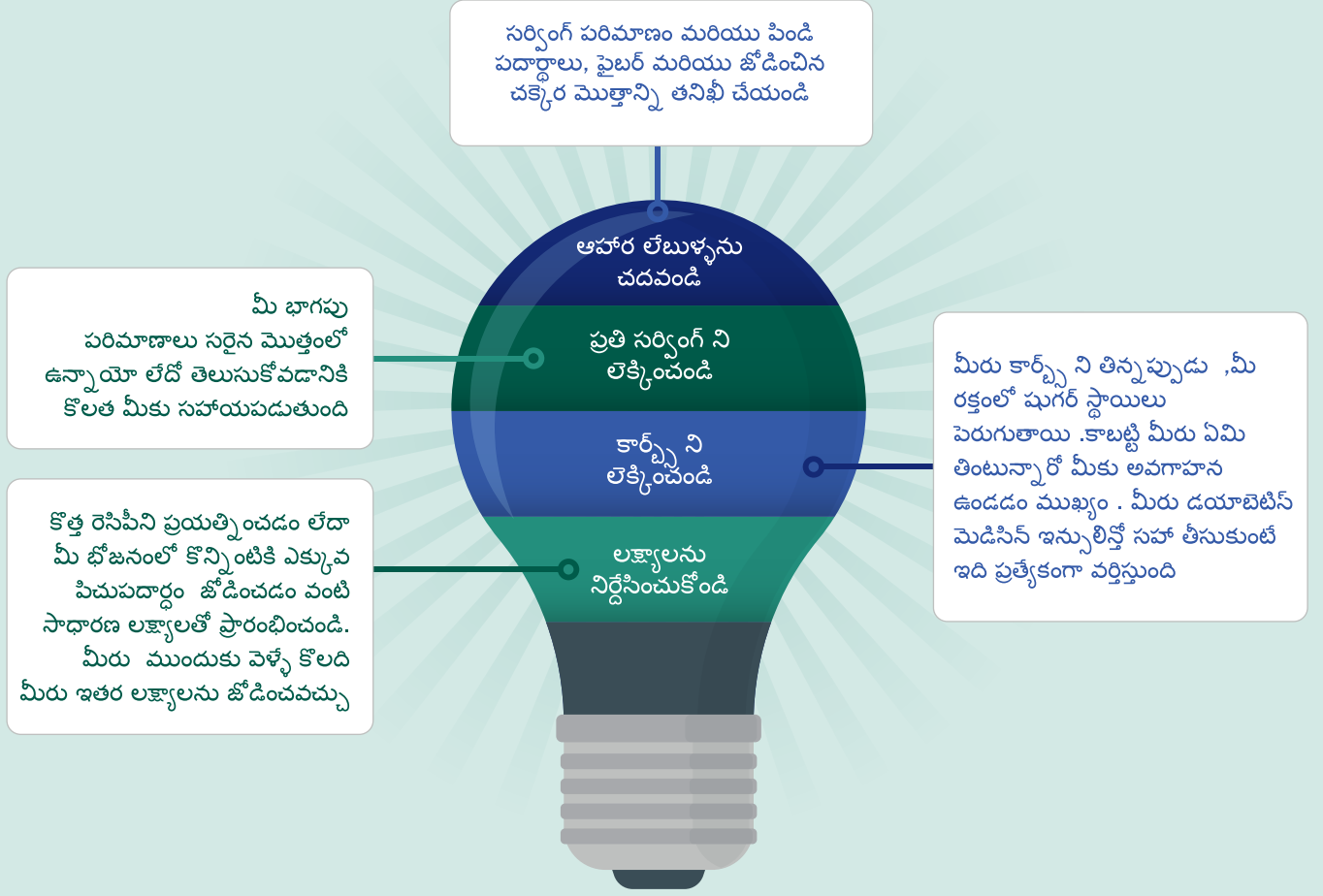


ఆరోగ్యకరమైన గుండె కొవ్వు కోసం

ఆలివ్ లాగా లేదా కనీసా నూనె, ధాన్యం మరియు విత్తనాలు



మీరు ఈ చిట్కాలను అనుసరించడం వలన మీరు మంచి ఆహార
ఎంపికలను మరియు మీ భోజన ప్రణాళికను అనుసరించడంలో సహాయ పడుతుంది.^{3,4}



ప్రతి రోజు అనేక రకాల ఆహారాన్ని తినండి



మీరు తినే పరిమాణాన్ని గమనించండి



మీ భోజనాన్ని రోజు మొత్తం విభజించండి



భోజనాన్ని మానవద్దు



Diabetes
WELLNESS TODAY

చురుకుగా వుండడం

అధిక రక్త షుగర్ స్థాయిలు మరియు అధిక బరువు ఉన్నవారిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది కాబట్టి ఉన్నత స్థాయిని నియంత్రించే మార్గాలలో వ్యాయామం ఒకటి.

శారీరక వ్యాయామం సహాయ పడుతుంది :

రక్తం గుండా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది

ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు నిద్రని మెరుగుపరుస్తుంది.

రక్తంలో రక్తపోటు మరియు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తుంది

రక్తంలో షుగర్ ని తగ్గిస్తుంది

మీ బరువును నిర్వహించడానికి సహాయపడే కేలోరీలు కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది



ఒక వ్యాయామాన్ని ఎంపిక చేసుకోండి ^{4,6}



మీరు ప్రారంభించే ముందు మీ డాక్టర్ తో మాట్లాడండి .మీ డాక్టర్ కి మీరు ఇంకా చురుకుగా మారాలని అనుకుంటున్నట్లు తెలపండి .మీకు ఎటువంటి వ్యాయామం ఉత్తమమో దాని గురించి మాట్లాడండి .

మీరు ఆనందించే వ్యాయామం ఎంచుకోండి .మిమ్మల్ని కదిలించే వ్యాయామం ఏదైనా మంచిదే .



పని చేసే ప్రదేశంలో

దూరంగా పార్క్ చేయండి , మెట్లు ఎక్కండి , బోజన సమయంలో నడవండి , కుర్చీలో కుర్చుని చేసే వ్యాయామం చేయండి



ఇంటి వద్ద

స్నేహితునితో లేదా పెంపుడు జంతువుతో నడవండి ,పెరడు లేదా తోట పని చేయండి , ఇంటిని శుభ్రం చేయండి , మెట్లు పైకి ఎక్కి క్రిందకి దిగండి



మీరు బయట ఉన్నప్పుడు :

పార్క్ లేదా మాలే లో నడవండి , యోగా క్లాస్ కి వెళ్ళండి , ఒక భాగస్వామితో డ్యాన్స్ చేయండి

ప్రతిరోజు చిన్నవి ,చురుకైన అడుగులు వేయండి ,వారం చివరకు ఇవన్నీ కలిపి చాలా వ్యాయామం అవుతుంది !ఇక్కడ కొన్ని ఉదాహరణలు ఉన్నాయి :

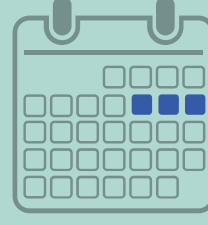


150 mins

వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల పాటు చురుకుగా ఉండండి , కనీసం వారానికి 3 రోజులకి విస్తరించండి .⁴

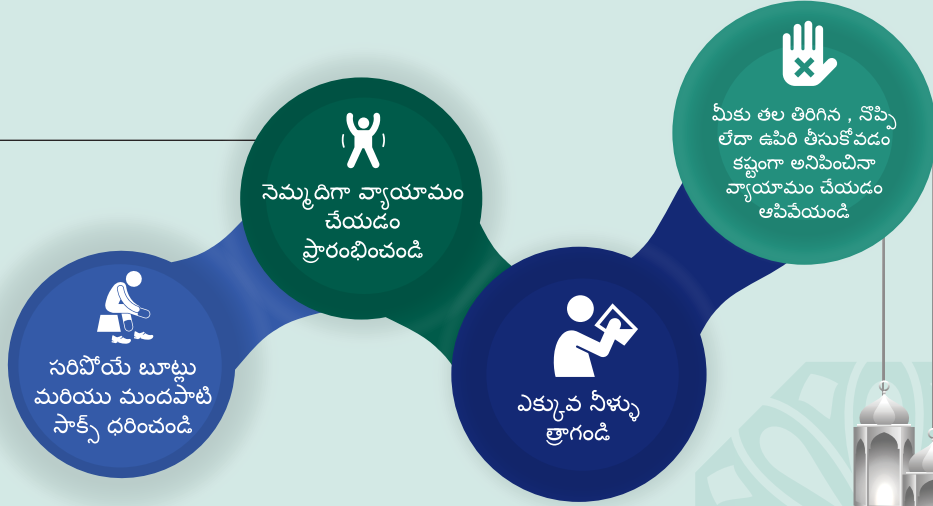


వారానికి 2 నుండి 3 సార్లు రెసిస్టివ్ వ్యాయామం, వారంలో విస్తరించండి



వృద్ధుల కోసం యోగా మరియు తాయ్ చి వంటి ఫ్లెక్సిబిలిటీ మరియు బ్యాలెన్స్ వ్యాయామాలు వారానికి 2 నుండి 3 సార్లు⁴

భద్రతే ముందు :⁴



రంజాన్ / ఉపవాసం ఉన్నప్పుడు ఆహారం చిట్కాలు



రోజువారీ కేలోరీలను సుహూర్మ ర్మరియు ఇఫ్తార్ మధ్య విభజించండి, అవసరం అయితే అదనంగా ౧-౨ చిరుతిళ్ళు.¹⁰



భోజనం సమతుల్యంగా వుండే లాగా నిర్ధారించుకోండి :
45-50% పిండి పదార్థాలు; 20-30% మాంసకృత్తులు ; <35% కొవ్వు

పండ్లు , కూరగాయలు మరియు సలాడ్లను పుష్కలంగా చేర్చండి

సంతృప్తి కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తగ్గించండి (నెయ్యి , సమోసాలు , పకోడాలు)

వంట చేసేటప్పుడు తక్కువ మొత్తంలో నూనె ఉపయోగించండి

రెండు భోజనాల సమయంలో లేదా రెండింటి మధ్యలో నీళ్ళు లేదా తీపి లేని పానీయాలు త్రాగుతూ హైడ్రేట్ అవ్వండి . కేఫిన్ లేదా , తియ్యగా వుండే పానీయాలు మరియు చక్కెర కలిపిన స్వీట్లను తినవద్దు

తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు ఉపవాసానికి ముందు మరియు తరువాత నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తాయి (ధాన్యపు రొట్టె, బీన్స్, బియ్యం)



మందులు వేసుకోవడం

డయాబెటిస్ లో , ఎల్లప్పుడూ ఖచ్చితంగా మందుల అవసరం ఉంటుంది .సిఫార్సు చేసిన లక్ష్యం పరిధి కంటే రక్తంలో షుగర్స్ రాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అయితే లేదా భోజనం ప్రణాళిక మరియు శారీరక కార్యకలాపాల తో మాత్రమే ఎగసి ఉండవలసిన స్థాయి కంటే ఎక్కువ వున్నట్లు అయితే , మీకు డయాబెటిస్ కోసం మందులు అవసరం కావచ్చు .⁵

అయినప్పటికీ , డయాబెటిస్లో మందులు పాటించడం చాలా ముఖ్యం.మందులు సరిగ్గా పాటించని రోగులలో సరిగ్గా పనిచేయవు .డయాబెటిస్ వున్న వ్యక్తులు వారి చికిత్స నియమావళిని సరిగ్గా పాటించకపోతే షుగర్ నియంత్రణ సరిగ్గా వుండదు , ఇది వ్యాధి పురోగతి, ఆసుపత్రిలో చేరడం, ముందస్తు నష్టం మరియు మరణాలు వంటి సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.^{11,12}

టైప్ 2 డయాబెటిస్ కు చికిత్స చేయడానికి 2 ప్రధాన రకాల మధుమేహ మందులు ఉన్నాయి:⁴



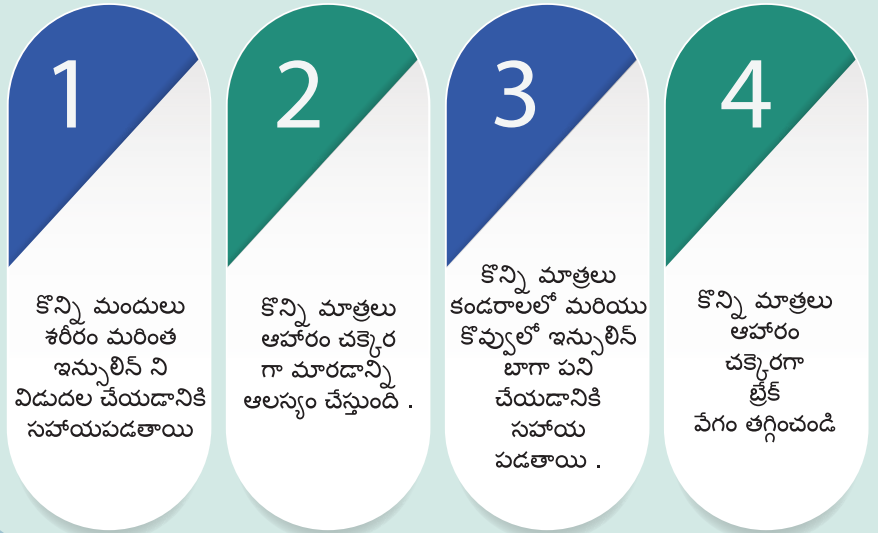
మౌఖికంగా మాత్రల రూపంలో
తీసుకుంటారు
మందులు



మౌఖికంగా మాత్రల రూపంలో
తీసుకుంటా
మందులు

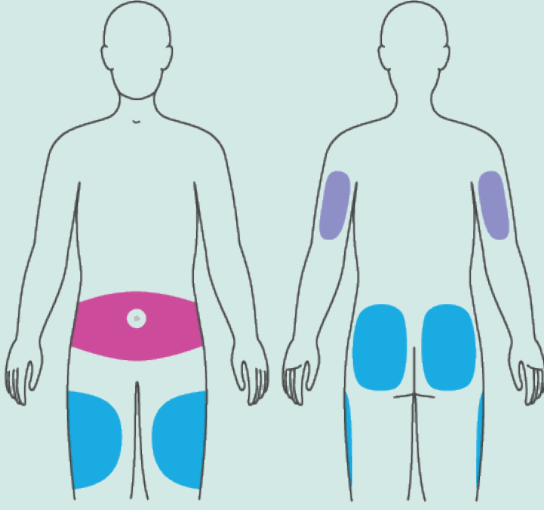
డయాబెటిక్ మాత్రలను వేసుకోవడం

అనేక రకాల డయాబెటిస్ మాత్రలు ఉన్నాయి.
మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ తగ్గించడంలో
సహాయపడటానికి ప్రతి రకమైన మాత్రలు
విభిన్నంగా పనిచేస్తాయి.⁴



మీ చికిత్స అవసరాల ఆధారముగా ,మీరు ఈ మందులలో
ఒకటి కంటే ఎక్కువ మందులు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉన్నది .

డయాబెటిస్ ఇంజక్షన్ చేసే మందులు :



డయాబెటిస్ మాత్రలతో పాటు అదనంగా , ఇంజక్షన్ ద్వారా తీసుకునే డయాబెటిస్ మందులు ఉన్నాయి .ఇందులో కొన్ని నాన్-ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్స్ స్పీసుకునే మందులు ,మరియు కొన్ని ఇన్సులిన్ .

ఇన్సులిన్

ఇన్సులిన్ ని మాత్ర రూపంలో తీసుకోవాలి .

ఇది పంప్ ద్వారా ఇవ్వబడాలి లేదా ఇంజక్షన్ లాగా ఇవ్వబడాలి .ఇంజక్షన్ ద్వారా ఇవ్వబడిన ఇన్సులిన్ శరీరం తయారు చేసే ఇన్సులిన్ న్నవ్వలేనే పని చేస్తుంది . ఇది పొత్తికడుపు (మీ బొడ్డు బటన్ చుట్టూ ౨-అంగుళాల వృత్తం మినహా, తొడలు (బయటి భాగాలు), పై చేతులు వెనుక మరియు పిరుదులు వంటి శరీర భాగాలలో ఇంజక్షన్ చేయబడుతుంది. ^{4,5}



మందులను నిర్వహించడానికి ఈ క్రింది చిట్కాలను పాటించండి .³

1

మీ డాక్టర్ చెప్పినట్లే మీ అన్ని మందులను ఖచ్చితంగా తీసుకోండి.



2

మందులను చల్లని , పొడి ప్రదేశంలో ఉంచండి



3

ఒక మాత్రల ఆర్గనైజర్ని ఉపయోగించండి .



4

సమయాన్ని గుర్తు ఉంచుకోవడానికి ఒక టైమర్ ,ఒక అలారం లేదా మీ మొబైల్ ఫోన్ ని ఉపయోగించండి .



Diabetes
WELLNESS TODAY



సమస్యలను నివారించడం

డయాబెటిస్ కలిగి ఉండటం వలన మీరు ఇతర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రించుకోగల మరొక మార్గం డయాబెటిస్ సంరక్షణ పెడ్యూల్ను అనుసరించడం. ఇది సిఫార్సు చేయబడిన పరీక్షలు మరియు అవి ఎంత తరచుగా చేయాలి.

రక్తంలో తక్కువ షుగర్ని నిర్వహించడం : ^{4,5}



మీకు రక్తంలో షుగర్ తక్కువగా ఉన్నది అనిపిస్తే వెంటనే, మీ రక్తంలో షుగర్ ని పరిశీలించుకోండి . ఒకవేళ మీరు పరిశీలించుకోవడం కుదరకపోతే , ఎదో విధంగా చికిత్స చేసుకోండి . నేరుగా 15 గ్రాముల పిండి పదార్థాలను తినండి లేదా త్రాగండి , ఇటువంటివి :



ఒక అర గ్లాసు రెగ్యులర్ ఫ్రూట్ జ్యూస్ స్ప్రిసుకోండి (కమలాపండు , ఆపిల్ , లేదా ద్రాక్ష రసం వంటివి)



4 గ్లాకోజ్ ట్యాబ్లెట్లు లేదా 1 ట్యూబ్ గ్లాకోజ్ జెల్ తీసుకోండి



1 టేబుల్ స్పూన్ చక్కర , తేనె , లేదా మొక్కజొన్న సీరప్ తినండి

రక్తంలో షుగర్ ని నిర్వహించడం: ^{4,5}



రక్తంలో అధిక షుగర్ గురించి చేయదగిన ఉత్తమ పని ఏవిటి అంటే నివారించడం . మీకు రక్తంలో అధిక షుగర్ వున్న సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు కనిపిస్తే , రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలను తనిఖీ చేసుకోవాలి మరియు కొద్దిగా శారీరక కార్యకలాపాలు చేయాలి (మీ శారీరక శారీరక కార్యకలాపాల ప్రణాళిక ని అనుసరించాలి) మీకు సూచించిన విధంగా మందులు వేసుకోవాలి .



డైస్లిపిడెమియా నిర్వహణ ¹³



కొలెస్ట్రాల్ ని అదుపులో ఉంచడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం సిఫార్సు చేయబడుతుంది మరియు కొవ్వు పదార్థాలు తినడంలో పరిమితి పెట్టుకోవాలి . చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి డయాబెటిస్ రోగులలో గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి స్టాటిన్ మాత్రలను నిపుణులు సూచిస్తున్నారు .

మీకు స్టాటిన్ చికిత్స అవసరం ఉన్నదా లేక అవసరం లేదా అనే విషయం డాక్టర్ ని అడగండి .

ఇతర సమస్యలను నివారించడం : ^{4,5}

ప్రతి



నెలలు

- ఎగసి రక్త పరి
- పాదాలు తనిఖీ
- రక్తపోటు తనిఖీ

- బరువు తనిఖీ
- క్రమం తప్పకుండా డాక్టర్ ఆఫీస్ విసిట్

ప్రతి



నెలలు

- ఒకవేళ రక్తంలో షుగర్ సంఖ్య మంచిగా వున్నట్లు అయితే ప్రతి 6 నెలలకి ఒకసారి ఎగసి రక్త పరిక్ష

- పళ్ళు మరియు చిగుళ్ళు పరిక్ష

ప్రతి



నెలలు

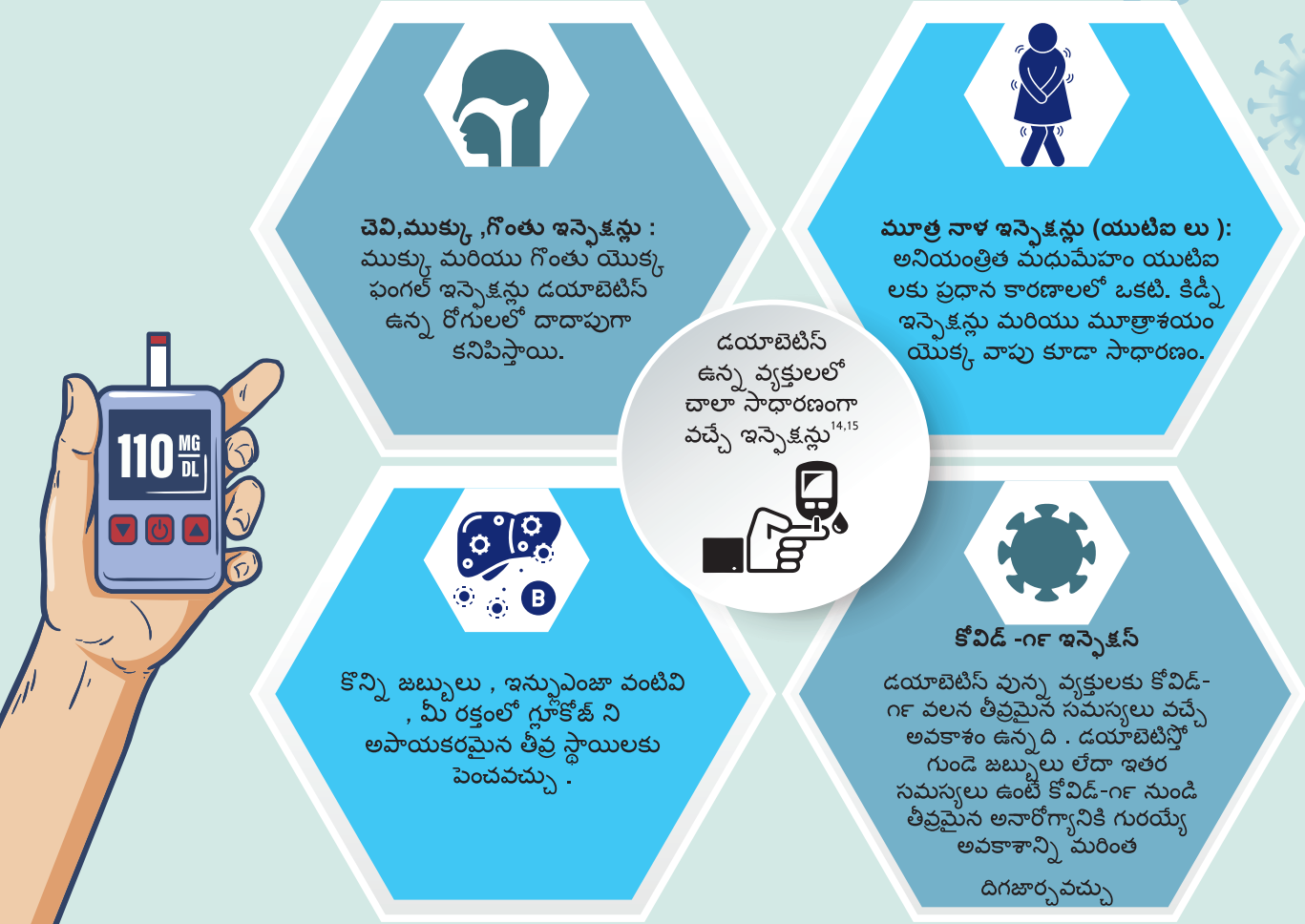
- పాదాలు పూర్తిగా పరిక్ష
- పూర్తి కంటి తనిఖీ

- కిడ్నీ పరిక్ష
- లిపిడ్ ప్రొఫైల్

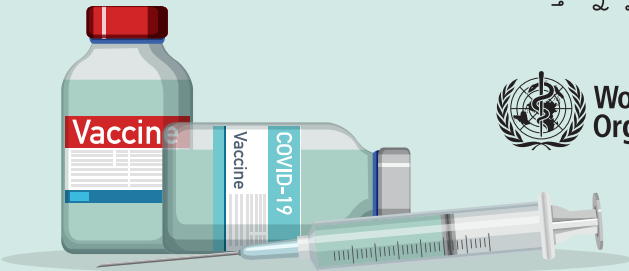


డయాబెటిస్, ఇన్సెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం 'ఓ వాక్సినేషన్ :

రక్తంలో అధిక షుగర్ స్థాయిలు వ్యక్తి యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థని బలహీనపరుస్తాయి . చాలా కాలంగా డయాబెటిస్ తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు పరిధీయ నరాల దెబ్బతినవచ్చు మరియు వారి అంత్య భాగాలకు రక్త ప్రసరణను తగ్గించవచ్చు, దీనివలన ఇన్సెక్షన్ అవకాశం పెరుగుతుంది.¹⁴



వ్యాక్సిన్లతో నిరోధించబడే వ్యాధులు లేదా ఇన్సెక్షన్లు వ్యతిరేకంగా టీకా ఉత్తమ రక్షణను అందిస్తుంది.మీరు డాక్టర్ సూచించిన మందులను ఉపయోగిస్తున్నప్పటికీ ,మీ ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడానికి టీకాలు అనేది సురక్షితమైన మార్గాలలో ఒకటి .



World Health Organization

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తులకు కోవిడ్ -19 ఇన్సెక్షన్లు వ్యతిరేకంగా వ్యాక్సిన్లు ప్రాధాన్యత సమూహంగా సిఫార్సు చేసింది. టీకాలు ప్రోత్సహించబడ్డాయి మరియు అవి సురక్షితమైనవి మరియు ప్రభావవంతమైనవిగా నిరూపించబడ్డాయి.

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.cdfnhs.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?pg=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://apic.org/monthly_alerts/diabetes-infections-and-you/, Last accessed on 5th October, 2021. 14. 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. 15. 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. 16. 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