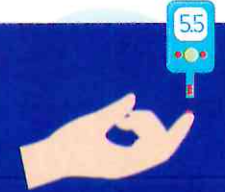


మధుమేహం అంటే ఏమిటి?

డయాబెటిస్ (మధుమేహం) అనేది మీ శరీరం మీరు తినే ఆహారం నుండి లభించే శక్తిని పూర్తిగా ఉపయోగించుకోలేనప్పుడు కలిగే పరిస్థితి. ఈ సమస్యకు, మీ శరీరం ఇన్సులిన్ తయారుచేయటం మరియు వాడుకోగలగడానికి అతి సన్నిహిత సంబంధం ఉంది. ఇన్సులిన్ మీ

శరీరంలో ప్రాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే ఒక రకమైన హార్మోన్. (ప్రాంక్రియాస్ మీ శరీరంలోని ఒక భాగం) ఇది మీ రక్తంలో చక్కెరస్థాయిని సామాన్య స్థాయిలో ఉంచేందుకై సహాయపడుతుంది. మధుమేహం ముఖ్యంగా 2 రకాలుగా ఉంటుంది.



మధుమేహం రకాలు

టైప్ 1 మధుమేహం

టైప్ 1 మధుమేహంలో, శరీరం అతి తక్కువ ఇన్సులిన్ తయారుచేస్తుంది. లేదా అవి ఉండవు.

దీనిని ఇన్సులిన్ లోపం అంటారు. ఈ రకం మధుమేహం గల వ్యక్తులు ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లను విధిగా తీసుకోవాలి. తేకుంటే ప్రాణాంతకమైన డికెఎ ఆనే పరిస్థితిలోకి జారుకుంటారు.



లక్షణాలు:

- టైప్ 1 మధుమేహంలో క్రింది లక్షణాలు ముందుగా కనిపిస్తాయి.
- అధిక దాహం (పాలిడిప్సియా)
- ఎక్కువగా మూత్ర విసర్జన (పాలియూరియా)
- ఎక్కువగా ఆకలి (పాలిఫేజియా)
- హఠాత్తుగా బరువు తగ్గిపోవడం
- అలసట

టైప్ 2 మధుమేహం

టైప్ 2 మధుమేహంలో, మీ శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతూనే ఉంటుంది. కానీ అది తగినంతగా కాకపోవచ్చు. (ఇన్సులిన్ లోపం) లేదా ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్ ని సక్రమంగా వాడుకోలేక పోతూండవచ్చు (ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్).

ఇది చిన్నవయస్సువారిలో కూడా కానవచ్చినా, సాధారణంగా 40 ఏళ్ళ వయస్సు దాటినాకే ప్రారంభం అవుతుంది. - అన్నిసార్లు బరువు ఎక్కువగా ఉంటేనే వస్తుందనుకోవడం పొరపాటు.

- అధికంగా చక్కెర తిన్నందు వలన మధుమేహం రాదు
- మధుమేహం వంక పారంపర్యంగా వస్తుంది.

లక్షణాలు:

మొదటిదశలో టైప్ 2 మధుమేహం తరచూ ఎటువంటి లక్షణాలనూ చూపదు. లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు అవి క్రమేపీ వస్తాయి మరియు చాలా తెలుస్తాయి.

- అలసట
- చేతులు లేక కళ్ళలో తిమ్మిరి, మొద్దుబారటం
- తరచూ ఇన్సెక్టస్టు రావటం
- తరచూ మూత్రవిసర్జన
- లైంగిక ఆసమర్థత
- గాయాలు త్వరగా మానకపోవడం
- ఆకలి, దాహం ఎక్కువ కావటం.



ప్ర. చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారు ఎంత తరచుగా పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఏ ఏ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

- మగరు పేషంట్లు రక్తంలో మగర్ స్థాయిని తెలుసుకునే పరీక్ష నెలకొకసారి చేయించుకోవాలి.
- 6 నెలలకొకసారి మూత్రపిండాలు పనితనము, అనగా బ్లడ్ యూరియా (BLOOD UREA) మరియు క్రియాటినిన్ (CREATININE) చేయించుకోవాలి.
- సంవత్సరానికొకసారి రక్తంలోని క్రొవ్వుశాతం (LIPID PROFILE) చేయించుకోవాలి. ఈ క్రొవ్వు పదార్థాలు గుండె జబ్బుకు దారి తీస్తాయి.
- 3 నెలలకొకసారి HbA1C (గత 3 నెలల సరాసరి మగర్ స్థాయి) చేయించుకోవడం మంచిది.



వ్యాయామ చిట్కాలు

- బ్లడ్ మగర్ అదుపుదలను మెరుగుచేస్తుంది.
- బరువు అదుపుదలను మెరుగుచేస్తుంది.
- కులాసాగా ఉన్న భావనను పెంచుతుంది.
- ఇన్సులిన్ కు మీ శరీరపు సున్నితత్వాన్ని పెంచుతుంది.



చేయదగినవి

- ఎప్పుడైనా మీ వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించేముందు మీ డాక్టరును సంప్రదించండి.
- నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి అయితే క్రమబద్ధంగా ప్రతిరోజు అదే సమయానికి వ్యాయామం చేయండి.
- జాగింగ్, స్విమ్మింగ్ (ఈత) మొదలైనటువంటి చురుకైన ఆటలో పాల్గొనండి.
- బ్లడ్ మగర్ స్థాయిలు తగ్గిపోకుండా (లో) ఉండటం కోసం, చక్కెర లేదా ఏదైనా తీపి పదార్థం దగ్గర ఉంచుకోండి.
- హై ఫైబ్రేషిమియా లక్షణాలను కనిపెట్టగలిగిన వారిని ఎల్లప్పుడు దగ్గరగా ఉండేట్లు చూసుకోండి.

చేయకూడనివి.

- ఏమీ తినకుండా వ్యాయామం చేయవద్దు.
- ఇన్సులిన్ తీసుకున్న వెంటనే వ్యాయామం చేయవద్దు.
- మీ బ్లడ్ మగర్ విలువలు అధికంగా ఉండి, మీ డయాబెటిస్ అదుపులో లేకపోతే వ్యాయామం చేయవద్దు.



PRIMUS REMEDIES
PVT. LTD.

www.primusremedies.com

డయాబెటిక్ డైట్ చార్ట్



TIMINGS

ఉ|| 7.00 గం|| టీ/కాఫీ/పాలు - కప్ప (చక్కెర లేకుండా)

ఉ|| 8.00 గం|| ఇడ్లీ - 4 / ఉవ్వి - 1 కప్ప / ధోశ - 1 / పుల్కాటు-2 చిన్నవి / (టమోటా /కొత్తిమీర/ పుదీన చట్నీ, సాంబారు తినవచ్చు) (కొబ్బరి - వేరుశనగ చట్నీ తినరాదు)

ఉ|| 11.00 గం|| ఒక గ్లాసు మజ్జిగ (1 కప్ప పెరుగులో 3 వంతుల నీరు) లేదా ఒక గ్లాసు నిమ్మరసం (చక్కెర లేకుండా) లేదా ఒక గ్లాసు రాగి జావ

ము|| 1.00 గం|| అన్నం-1/2 కప్ప + పుల్కాటు-2 లేదా అన్నం...../పుల్కాటు..... పప్ప/రసం/ సాంబార్ - 1 కప్ప, అన్ని రకాల కూరగాయలు 1 కప్ప (వేయించకుండా) దుంప కూరలు తినరాదు, పెరుగు - 1/2 కప్ప, పచ్చి కూరగాయలు సలాడ్ (కీర, టమోటా, ఉల్లిగడ్డ)

సా|| 4.00 గం|| టీ/కాఫీ/ - 1 కప్ప (చక్కెర లేకుండా) మరియు 2 మారీ బిస్కెట్లు

సా|| 6.00 గం|| 1 కప్ప కూరగాయల సూప్ / మొలకెత్తిన పెసర్లు - 1 కటోరి లేదా అనుమతించిన పండు

సా|| 8.00 గం|| మధ్యాహ్నం భోజనం మాదిరిగానే (అన్నం బదులుగా పుల్కాటు తినవలెను).

సాధారణ సూచనలు :



- ◆ గుడ్డు తెల్లని సాన మాత్రమే తినవలెను, పచ్చనిది తినరాదు.
- ◆ కోడిమాంసం (చికెన్) వారానికి 75 గ్రా. మాత్రమే. ఒకటి లేదా రెండు రోజులు మాత్రమే (వేయించరాదు)
- ◆ చేప వారానికి (1-2 ముక్కలు) ఒకటి లేదా రెండు రోజులు మాత్రమే (వేయించరాదు) మేక మాంసం తినరాదు.
- ◆ వంటనూనె రోజుకి 4 స్పూన్లు మాత్రమే వాడాలి.
- ◆ రాగి మార్ట్ / రాగి జావ / జొన్న రొట్టె తినవచ్చు.



తినకూడని పదార్థాలు



చక్కెర, బెల్లం, తేనె, స్వీట్లు, ఐస్ క్రీం, కూల్ డ్రింక్, చాక్లెట్స్, కేక్స్, మీగడ, వెన్న, నెయ్యి, వేయించిన పదార్థాలు, సమోసా, పూరి, కచోరి, చిప్స్, పావడ్, బేకరీ పదార్థాలు, బోర్నవిటా, హాల్లిక్స్, కార్న్ ఫ్లెక్స్, బ్రెడ్, అరటిపండు, మామిడిపండు, సపాటా, సీతాఫలం, కొబ్బరి, కాజు, పిస్తా, (జీడిపప్పు, కిన్మిన్, ఎండు ద్రాక్ష)



తినవలసిన పండ్లు



రోజుకు ఏదైనా ఒక పండు మాత్రమే తినవలెను (ఆపిల్, జామపండు, బత్తాయి, కమలాపండు, బొప్పాయి, పుచ్చకాయ, దానిమ్మ)

- ◆ మెంతి పాడి - 2 స్పూన్లు ప్రతి రోజు / కాకరకాయ రసం తీసుకోవచ్చు. కూరగాయలు వేయించరాదు
- ◆ ప్రతి రోజు 45 నిమిషాలు నడవాలి (వాకింగ్)
- ◆ స్కిమ్డ్ పాలు (లేదా డబుల్ టోస్ట్ పాలు వాడాలి. వెన్న తీసినవి)
- ◆ పొగత్రాగరాదు, బ్రాంఠి, విసీ , బీరు లాంటి ఆల్కహాలు పానీయములు తీసుకోరాదు
- ◆ రక్తపోటు ఉన్నవారు పచ్చళ్ళు, చట్నీలు, సాస్లు, పావడ్స్, కాన్ఫ్లెక్స్, పాకెట్ సూప్స్, బేకింగ్ సోడా, సాల్ట్ బిస్కెట్స్, సాల్ట్ చిప్స్ తినరాదు.

