

ఉప వేదాలు

ఘుగర్ అంటే భయం ఎందుకు?



ఉచిత గురుకుల విద్య ప్రాండెషన్
www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభం



గురు దిక్షితాముహ్రి

గురు వెన్కటేశ్వర ముహ్రి

గురు శుక ముహ్రి

గురు నారద ముహ్రి

గురు వాస్తవికీ ముహ్రి

గురు కృప

శంకరాచార్య మధ్యమం



గురు దివిదాస్

గురు కశ్చేర్ దాస్

గురు తైతిశ్య మహా ప్రథము

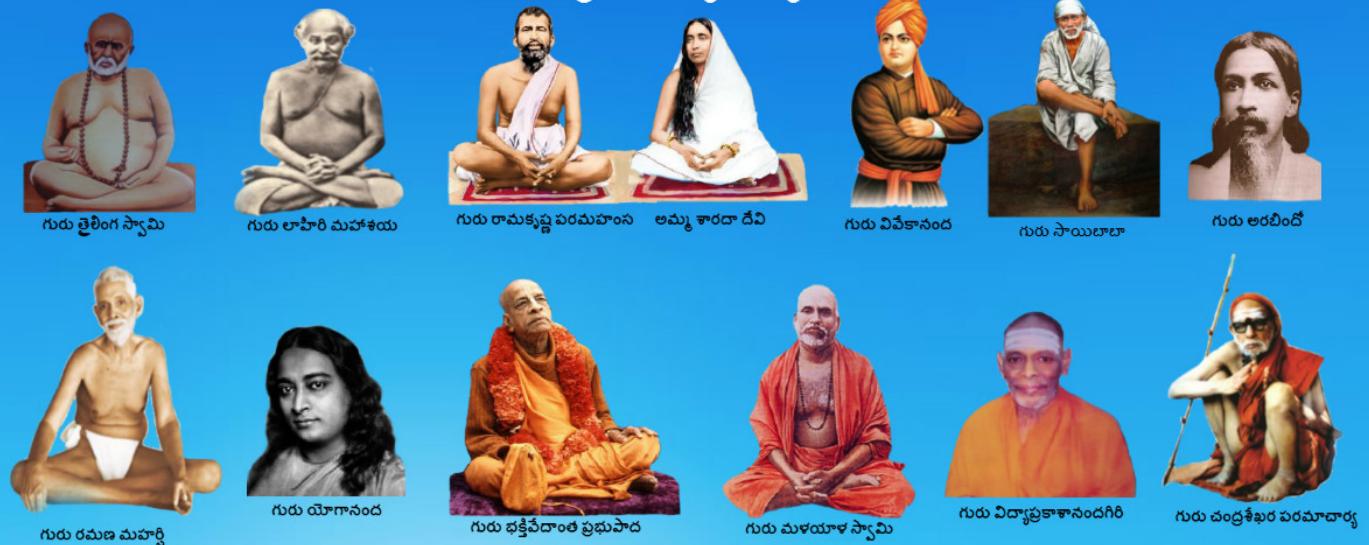
గురు నాన్క్

గురు రామచేంద్ర స్వామి

గురు వీరబ్రహ్మండ్ర స్వామి

యోగి మేమన

అస్క్రూదాచార్య పర్యంతాం



గురు రమణ ముహ్రి

గురు యోగానంద

గురు శక్తివేదాంత ప్రథమాద

గురు మాయాశ స్వామి

గురు విద్యాత్రికాసందగిరి

గురు రంద్రశేఖర పరమామార్య

పందే గురుపరంపరాం..





“ఉచిత గురుకుల విద్య పొందేషన్” ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ (డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా) నుంచి సేకలించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియజేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ పొందేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్ఛంద సంస్కరణ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు ప్రాసినట్టయితే లేక సేకరిస్తే మాకు తెలియజేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిజేయటకు, భాగస్వామ్యం ఆగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రభించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, బిగుమతి(డోస్టోప్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

- 1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: <http://www.new.dli.ernet.in>
- 2) ఉచిత గురుకుల విద్య పొందేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
- 3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : <https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement>
- 4) మొబైల్ అప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తిజ్ఞానం, ధర్మ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు డిజిటల్ లైబ్రరీ సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలోని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైట్ అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకోన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org

Mobile App: Free Gurukul

email: support@freegurukul.org

Facebook: www.facebook.com/freegurukul Help Line / WhatsApp: 904 202 0123

“మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేబి ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందలికి అందించబడాలి “

ఉచిత గురుకుల విద్య పొందేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పొద సమర్పణమన్న

ಭಾರತ ಪ್ರಭುತ್ವಪು ವೆಬ್ ಸೈಟ್ - ಡಿಸಿಟಲ್ ಲೈಬ್ರರಿ ಅಫ್ ಇಂಡಿಯಾ

<http://www.new.dli.ernet.in>

Digital Library of India: Inc. X

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with CMU, IIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home Vision Mission Goals Benefits Content Selection Current Status People Funding Copyright Policy FAQ RFP

Books

Title: Ramayanam

Author:

Year: to

Subject: Any Subject

Language: Telugu

Scanning Centre: Any Centre

Clear Search

Presentations and Report

Statistics Report

Status Report

Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLIMIRROR at IICAA Data Center PUNE

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI Now!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
<ul style="list-style-type: none">Rashtrapati BhavanCMU-BooksSanskritIIT TirupathiKerala Sahitya Akademi	<ul style="list-style-type: none">INSA	<ul style="list-style-type: none">Times of IndiaIndian ExpressThe HinduDeccan HeraldEenaduVaartha	<ul style="list-style-type: none">Tamil Heritage FoundationAnna University NEW!

Title Beginning with.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Author's Last Name

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...
--------------	---------	-----------	-----------	-----	-------------	-----------	----------	----------------------

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu
----------	---------	---------	-------	---------	---------	-------	--------	------

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వవేకానంద

“దూసాలలోతల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శేషమైంది! దాని తరువాతిది లోకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అనుదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ పూడ్చలలో నిలిచి బోకూడదు. లోకమంతబీనీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. స్వాందవ వేదాంతం ఎన్నదూ ఈ దేశం దాచి బోలేదని చెప్పేవారు, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్లిన సన్మాసిని నేనే అని చెప్పేవారు, తమ జ్ఞాతివరిత నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచేతుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొఱధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు, అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జిపించి, లోకిక జ్ఞానాన్ని సంఘనిర్మాజ విజ్ఞానాన్ని విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు, కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజు పుష్టుల రాసుల్ని వికసించజేసే మంచులాగా నిశ్చట్టంగా ఇరగవలని ఉంది. భారతదేశం నిరాచంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమాత్మిక ధర్మాలను బోధించదానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికి భారతదేశంలో కొన్ని సంస్కలను నెలకొల్చాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్టులు, జవసంపన్నులు, బుఱువర్తనలు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇవ్వారక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్కార భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లోంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్టం అయిన ‘ఇచ్చ’ (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోనీ మహాస్వత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికి కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తాంది. అనేక శతాబ్దాలూగా ప్రజలకు క్షద్రసిద్ధాంతాలు నేర్చడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయట్టాంతులై, పతుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్నానరూపులమనే మాటను వినదానికినా వారెన్నదూ నోచుకోలేదు. “సీచాతిసిచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పింది. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. *



భగీరథ ప్రసాద

అంటే ఇంయిం వింటుకు ?

డా॥ గుమ్మనూరు రమేశ్ బాబు



విలువ్వు:

భగీరథ ప్రసాద్ ఎస్టేషన్స్

4-34, శ్రీ భగీరథ కాలనీ,

ఖూత్సూర్ రోడ్, మహబుబ్ నగర్.

ఫోన్ : 08542 - 49441, 41474, 44435, 46915

ముందు మాట

భగీరథ వజ్లికేషన్ తరవున వేము ప్రచురించిన ‘సాయసరాగాలు’ పండిత, పౌమర జనరంజకం కావడం మా అద్యాష్టం. సాయ అభిమతాన్ని అలఱి, పొలతి పదాలతో ప్రముఖు కవి డా॥ గుమ్మానూరు రమేశ్ బాబు అద్యాతంగా ప్రస్తుతింపజేశారని సమిత్యకులు, విమర్శకులు పేర్కొనడం మాకెంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తోంది. వేమాశించిన వలితం మాకు అందడం మాకెంతో స్వాతంత్రిణి, కీర్తిణి కలిగిస్తోంది.



పి. బాలకృష్ణ రెడ్డి

ఈక మలి ప్రయత్నంగా డా. రమేశ్ బాబు గారు ప్రాసిన ఘగర్ పుస్తకాన్ని పొరకుల చేతుల్లో పెడుతున్నాము. “సాయసరాగాలు” జీవిత నత్యాలను ఆవిష్కరిస్తే, ఘగర్ పుస్తకం చక్కెర వ్యాధికి సంబంధించిన సర్వ సమర్ప సమాచారాన్ని అందిస్తూ అనేక రకాల ఆపిషషాలను తొలగిస్తుందని మా ప్రాథ విశ్వాసం.

అభిప్రాయ వేదికలో పాందుపరచబడిన కొంత మంచి ప్రముఖుల అభిప్రాయాలను పరిశీలిస్తే ఈ ఘగర్ పుస్తకం గొప్పతనవేమిటో తెలిసివస్తుంది. వేలాడి మంచి చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులున్న మన దేశంలో, ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను చేరవేసే పుస్తకాలు సామాన్యాలకు అందుబాటులో లేకపోవడం దురద్యాష్టకరం. డబ్బులున్న వారికైనా పూర్తిస్థాయి సమాచారాన్ని యచ్చే పుస్తకాలు దలిదాపుగా లేవు. డాక్టర్లకు మాత్రమే ఉపయోగపడే రెఫరెన్సు పుస్తకాలు మామూలు ప్రజలకు అర్థము కావు. అందుబాటులోనూ లేవు.

పైపెచ్చ చక్కర వ్యాధి గులంది రకరకాల ఆపోహాలు చోటు చేసుకోవడంతో, ఈ వ్యాధి గ్రస్తులందరూ సరైన సమగ్రమైన సమాచారం లేక ఒక ఏద్ధమైన ఆందోళనకు, ఉద్యోగానికి, భయానికి, నిరాశకూ లోనుకావడం జరిగింది. దీనిని నిషాధించడం కోసం డయాబెటీస్ లేదా మధుమేహం గులంది పూర్తి వివరాలతో ఒక పుస్తకాన్ని వెలువలంచాలనే నిర్ణయానికి వచ్చాము. సౌహిత్యంలోనే కాక, మొప్పులర్ సైన్స్ రంగంలో కూడా నిష్టాతుడైన ప్రసిద్ధ పత్రికా రచయిత డా. గుమ్మనూరు రమేశ్ బాబుగాలని చక్కర వ్యాధి మీద ఒక మంది పుస్తకాన్ని ప్రాసీయవ్వమని అడిగాము. ఆయన యింతకు ముందే ఈ ఘనర్ వ్యాధి గులంది లోతైన అధ్యయనం చేసి ఉండడం వల్ల, ఎంతో మంది డాక్టర్లతో చల్చింది మరింత విలువైన సమాచారాన్ని చేర్చి తఱ్పు ఆంశాలను కోడింది - ఈ పుస్తకంగా మలిచారు. డానిని విడుదల చేస్తున్నాము. మీ చేతుల్లో పెడుతున్నాము.

డా. రమేశ్ బాబు మాలెక్కులార్ ఫిజియాలజీలోనే పరిశోధన చేసి డాక్టరేట్ అందుకున్న వారవ్వడం వలన ఈ డయాబెటీస్ పుస్తకాన్ని ఎంతో చక్కగా రూపొందించగలిగారు. ప్రముఖుల ప్రశంసలను అందుకోగలిగారు.

ఆ సంఖ్యాకులైన మధుమేహవ్యాధి గ్రస్తులకోసం సేవాధృక్షథంతో మేము వెలువలిస్తున్న ఈ ఘనర్ పుస్తకం అందలకీ ఉపయోగపడినప్పుడు - అంతకు మిందిన సంతృప్తి - మాకు వేరే ఉండదు. ఈ ప్రయత్నం సఫలిక్కుత్యైతే యదే పుస్తకాన్ని ఇంగ్లీషు లోనూ, తమిళం, కన్నడం, హిందీ వంటి యతర భారతీయ భాషలలోనూ అనుపదింప జేసి భారత దేశంలో ఉన్న మొత్తం ప్రజానికానికి మా వంతు సేవ చేయాలని మా ఆశ ఈ ఆరాటుం ఎంత వరకూ ఈరేడుతుందన్నది కాలమే చెప్పవలసి ఉంది.

ఒక మంది ఆసయానికి కట్టుబడి మేము చేస్తున్న ఈ దీన్నపని మీ అందలి హర్షమోదాలను అందుకోగలదని మా నమ్మకం. వ్యాధిపైరం ఒక భాగమే అయినప్పటికీ, సేవాతత్త్వరతతో మేమందిస్తున్న ఈ పుస్తక కుసుమాన్ని

మీరు ఆదలంచగలిగితే భవిష్యత్తులో మరెన్నో మంచి పుస్తకాలను వెలుగులోకి తీసుకురాగలిగే అపూర్వమైన అవకాశం మాకు లభిస్తుంది.

అందలకీ అందుబాటులో ఉండాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే ధర కూడా మేము ఎక్కువగా పెట్టలేదు. మా ఈ చిన్న పుస్తకాన్ని చదివి, ఆకశింపు చేసుకుని ఆపణహాలను తొలగించుకోగలిగితే మా కంతే చాలు. ఈ విషయాన్ని ఈ పుస్తకం ద్వారా పది మంచికి తెలుపుతూ మన తోటి వారందరూ వోయిగా, సంతోషంగా ఉండగలిగేలా మేము చేయగలిగినప్పుడు మా కష్టానికి తగిన గుర్తింపు లభించిందని అనుకుంటాము.

వ్యాపారధృక్షధంతో డబ్బు గడించాలనే ఆశ మాకు లేదని మళ్ళీ మళ్ళీ స్వప్పం చేస్తున్నాము. అంతే కాదు సహజదయులు స్వంచించి తమ తమ అమూల్యమైన అభిప్రాయాలను అందజేస్తే అవెంత ఘూటిన విమర్శలే అయినా సరే, వాటిలోని మంచి చెడ్డలను బేరిజవేసి మంచి వాటిని తప్పక స్వీకరిస్తాము. తప్పులను సరిదిద్దు కుంటాము. అదే విధంగా అచ్చుతప్పులు పారపాటున ఏపైనా దొర్లు ఉంటే వాటిని దయతో పరిషాలంచుకోమని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము.

ఏ పజ్ఞిషర్కైనా పారకుల అండదండలే శ్రీరామరక్ష, మేమేమీ ప్రత్యేకం కాదు. మీ ఆదరణకు నోచుకోవాలని, అమూల్యమైన పుస్తకాలను మీ కందలకీ పదికాలాల పాటు అందివ్యాలని మా ఆశ. ఇందుకు మీ సహాయ సహకారాలను ఎంతగానో ఆశిస్తూ

సుభాకాంక్షలతో ...

పి. బాలకృష్ణ రెడ్డి

భగీరథ పజ్ఞికేషన్
మహాబూబ్ నగర్.

ఘుగర్ గులంచి భయం అనవసరం!

డయాబెటీస్ లేదా మధుమేహం ఈనాడు అందలకీ తెలిసిన వ్యాధి కాని దానిని ఎలా నయం చేయాలో మాత్రం యింకా తెలియుకుండా ఉంది. ఘుగర్ లేదా చక్కెర వ్యాధిగా నేడు అందల నోళ్ళలోను వానుతున్న ఈ వ్యాధి ఇంకా అంతుబట్టని వ్యాధిగా ఉండడం చాలా ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తోంది.

కొంత మంది సిపుషుల దృష్టిలో అయితే ఘుగర్ అనేది అసలు వ్యాధి కాదు కాని, ఎన్నో రకాల వ్యాధులకు అటి మూలహోతుందన్న విషయం మాత్రం సిర్వవాదాంశం గానే ఉంటోంది. చక్కెర వ్యాధి అసలు వ్యాధి అయినా కాకపోయినా రకరకాలుగా చక్కర్లు కొట్టింది ఎన్నో రకాల జబ్బులకు కారణ భూతహోతోంది. టినికి తోడుగా రకరకాల అపోహలు రంగంలోకి రావడంతో ఘుగర్ పేరు చెబితేనే హడలపోయే పరిస్థితి దాపులించింది. ఈ దుస్థితిని ఎదుర్కొని సమస్యను పరిష్కారించుకోవలసి ఉంది.

డయాబెటీస్ వ్యాధి గులంచి కొన్ని వేల సంవత్సరాల చలత్త ఉంది. “డయాబెటీస్ మెల్లిటిస్” అనేది ఈ వ్యాధి పూర్తి పేరు. “డయాబెటీస్” అనేది గ్రీక్ శబ్దం కాగా “మెల్లిటిస్” అనేది అటీన్ శబ్దం. “డయాబెటీస్” అంటే “టు పోస్ త్రూ (బయటికి ప్రవహించు) ” అని అర్థం. చక్కెర మాత్రంలో కలగి బయటికి ప్రవహించడం అని అర్థం చేసుకోవచ్చు. “మెల్లిటిస్” అంటే “స్వట్స్ విత్ హగ్ని” లేదా “ తేనే వంటి తీపి దనం కలగలపిన” అని అర్థం. ఇది చక్కెర రుచిని సూచిస్తోంది. ఇలాగ ఎవరు పెట్టాలో తెలియదు కాని “డయాబెటీస్ మెల్లిటిస్” అనే స్థారక నామాన్ని మాత్రం మనం వందల సంవత్సరాల నుంచి వింటున్నాము. “మధుమేహం” అనేది కూడా నూటికి నూరవోళ్లా సార్థకనామమే. మేహనం లేదా గుహ్యవయవం డ్యూరా వెలవడే మాత్రం నుంచి మధువు లేదా చక్కెర కలిసి విసర్జింపబడడం అని మనం ఆర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఈ చక్కెర వ్యాధి గులంచి లోతుగా ఆరాతీస్తే క్రీ.శ. 1469 నుంచి మనకు కొంత లికార్పు దొరుకుతుంది. ఇది కూడా పరిశోధనా ఫలితాలను ఆధారంగా తీసుకుని వెలువలస్తున్న లికార్టేకాని ఖచ్చితమైన లికార్పుకాదని

అంగీకరించవలసి వస్తుంది.

కీ.శ. 1869లో జిర్జన్ వైద్యుడు పోల్ లాంగర్ హస్ట్ క్లోమరస్ గ్రంథిలేదా మధురరస గ్రంథిలో వేలాది కణాలు ‘పలెట్ట్ ఆఫ్ లాంగర్ హస్ట్’ ఉంటాయని కనుగొన్నాడు. 1890లలో జిర్జన్ సాస్త్రజ్ఞుడు ఆస్కార్ మిన్ కోవెస్కు చక్కెరను ఎదుర్కొనే రసాయనిక పదార్థం తాలుకూ సమాచారాన్ని అందించగలిగాడు. 1921లో బాంబీంగ్, బెస్ట్, కొల్లివ్, మెక్సియాడ్లు కలిసి ఇన్నులిన్నను రూపొందించారు. 1923లో నోబెల్ బహవమానానికి ఈ పరిశోధన దారితీసించి. అష్టాబీనుండి గూడ్కోట్, ఇన్నులిన్ల రంగంలో ఎన్నో ఎన్నో మార్పులు వచ్చాయి. వస్తునే ఉన్నాయి.

కీ.శ. 1980లో జెనెటిక్ ఇంజనీరింగ్ ద్వారా ఇన్నులిన్ ను ప్రత్యక్షంగా రూపొందించడం వీలుపడింది. అంతవరకు ఇతర జింతువుల క్లోమరస్ గ్రంథుల నుంచి ఇన్నులిన్నను సంగ్రహించే వారు. దీంతో అపొరపైన ఇన్నులిన్ ఉత్సత్తుకి రంగం సిద్ధం కాగలిగింది. డయాబెటీస్ ను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొవడానికి ఇదెంతగానో దోషాదపడింది.

షగర్ వ్యాధి రావడానికి ఎస్సి రకాల కారణాలున్నాయో వాటిస్సింటినీ ఈ పుస్తకంలో వివరించడం జరిగింది. ఈ పుస్తకానికి ఎన్నో గ్రంథాలు ఉపకరిస్తే ఎంతో మంది నిప్పుణుల సూచనలు, సలహాలు మెరుగులు పెట్టాయి. ఒక రచయితగా కన్నా ఎక్కువగా ఒక అనుసంధాన క్రత్తగానే ఈ పుస్తక సిర్పుణంలో నా పోత్త ఉందని స్పష్టంగా తెలియజేసుకుంటున్నాను.

చక్కెర వ్యాధిని అలకట్టడం అంత తేలిక కాదు కాని అది ప్రైణాంతకం కాకుండా చూచుకోవచ్చు. ఇది కేవలం మన చేతుల్లోనే ఉంది. చక్కెర వ్యాధి ఉన్నట్లు నిర్దారణ అయిన వెంటనే ఎంతో జాగ్రత్తగా మనసలవలసిన అవసరం ఉంది. ఈ వివరాలస్సింటినీ ఈ పుస్తకంలో చాలా పొందికగా, అందరలకీ అర్థమయ్యేలగా అందించడం జరిగింది. పోతకులు, ప్రముఖులు అందించిన అభిప్రాయాలు చూస్తే పుస్తకం ఎంతగా ప్రచారాన్ని పొందిందో మరింతగా ఎంత ప్రశ్నలని అందుకుంటుందో అవగాహనకు వస్తుంది.

దయాబెటీస్ గురించి విశ్వవ్యాప్తంగా అందరలకీ తెలియడం కోసం

ఇంటర్నేషనల్ డయాబెటీస్ ఫైండెషన్ వారు మొదటిసాఱా 1991లో నవంబర్ 14న “వర్త్ డయాబెటీస్ డే” ను పొట్టించారు. 1921లో ఇన్నులన్ కనుకొన్న వారిలో ప్రథాన వ్యక్తి అయిన ప్రైడరిక్ బాంబీంగ్ పుట్టిన రోజు నవంబర్ 14. అందుకే ఆ రోజునే ప్రపంచ మధుమేహ దినోత్సవాగ్ని అందరూ పొట్టిస్తున్నారు. అలాగే ఈ మధ్య నుంచి “నోవోనార్డిస్ట్స్ ఎడ్యూకేషన్ ఫైండెషన్” తరఫున “డయాబెటీస్ రన్”ను లేదా “మధుమేహ పరుగును” కూడా పొట్టిస్తున్నారు. మధుమేహస్సి సియంత్రణలో ఉంచడమే నయం చేయడం అన్న కొత్త దృక్షథం మొదలైంది. అదుపులో ఉన్నంతవరకు ఘనగ్ర వ్యాధి వల్ల ఎటువంటి సమస్యారాదు. అదుపు తప్పితే మాత్రం . . .

పక్షవాతం రావచ్చు. కాళ్ళు చేతులు పడిపోవచ్చు.

గుండె పోటు రావచ్చు. ప్రాణమే పోవచ్చు.

పొదాలు, కాళ్ళు కుళ్ళపోవచ్చు. తీసివేయవలసి రావచ్చు.

కంటి చూపే పోవచ్చు.

మూత్ర పిండాలు దెబ్బతిన వచ్చు.

చర్చం పగుళ్ళు బాలపోవచ్చు.

ఆయాసం, అలసట, చెమటలు పట్టడం, ఒళ్ళు చల్లబడటం, నీరసం, సిద్ధలేమి - ఇలాగ - ఒకటనేమటి సకలరోగాలూ దల చేర వచ్చు.

అతి మూత్రం ఒక ప్రథాన లక్షణం. అరుచి, ఆకలి, అసలు ఆకలి లేకపోవడం, ఉన్న ఎక్కువగా తిన లేక పోవడం మరొక ప్రముఖ లక్షణం.

ఇలాగా ఎన్నో వ్యథలు, వ్యాధులూ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఎల్లవేళలా అప్రమత్తంగా ఉంటూ చక్కెర వ్యాధిని బాగా అదుపులో ఉంచుకోవాలి. లేకపోతే ఎటువంటి ప్రమాదం వస్తుందో ఉఱించి చెప్పడం కూడా కష్టమే. అంత ప్రమాదకరమైన వ్యాధి చక్కెర వ్యాధి.

ఈ వ్యాధి పూర్తి వివరాలు అందించే ప్రయత్నం ఈ పుస్తకంలో చేయబడింది. ఇది పది మందికి ఉపయోగపడుతుందని నా నమ్మకం.

- డా. గుమ్మనారు రమేర్ బాబు

పోట్టిలర్ సైన్స్ రచయిత

విషయానుక్రమణిక

వరిచయం	* *	1
వ్యాధి లక్షణాలు	* *	9
డయాబెటీన్ రకాలు	* *	14
దుష్టలింఘామాలు	* *	20
చికిత్స విధానం	* *	27
వాడే మందులు	* *	34
ఆహారనియమాలు	* *	37
డయాబెటీక్ ఎడ్యూకేషన్	* *	38
అవశ్యాలు	* *	43
పొలిఫాషిక పదకోశం	* *	49
ఉపకరించే పుస్తకాలు	* *	53
వట్టికలు	* *	57

పుగర్ లంటే భయం ఎండుకు?

పరిచయం

చక్కరవ్వాధిగా అందలకీ తెలిసిన దయాబెట్టినే మెల్లిటన్ అను జబ్బు వాస్తవానికి రోగం క్రిందికి రాదు. అయితే రకరకాల ప్రమాద కరమైన వ్యాధులకు ఈ చక్కరవ్వాధి మూలమవుతోంది.

ఈ వ్యాధి కారణంగా గుండె, మూత్రవీండాలు, నేత్రాలు, పొడాలు మనకు తెలియకుండానే పొడైవెషచ్చు. తెలిసే సమయానికి పరిస్థితి మన చేయడాటి పెషవచ్చు. మరణానికి చేరువైన తరువాత ఎవరు చేయగలిగింది ఏమీ ఉండడు. తాకపెణే ఈ వ్యాధిని ముందే గుర్తించి అదుపుతో పెట్టుకుంటే మూత్రం ఎటువంటి ప్రమాదమూ వాటిల్లదు. చక్కర వ్యాధిని సమూలంగా నిర్మలించటం సౌధ్యంకాని పని తాగి నియంత్రించటం మూత్రం చాలా తేలిక. నిర్మప్పమైన ఆహారపుటలవాట్లను పొటించగలిగితే, వ్యాయామాన్ని క్రమం తప్పకుండా చేస్తూ ఉంటే, ఆందోళనకు, ఉద్రేకానికి గుర్తికాకుండా నింపాడిగా ఉండటం నేర్చుకుంటే, వేకువణామునే లేది రెండు, మూడు కిలోమీటర్లక్కెనా నడుస్తూ ఉంటే -- చక్కరవ్వాధి బాగు

మగర్ అంటే భయం ఏందుకు?

అదుపులో ఉంటుంది. అంతేకాదు ప్రతి రెండు, మూడు నెలలకొక సారైనా మెడికల్ చెకవ్ లు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ విషయంలో చాలా మంది అశ్రద్ధ చూపుతారు. ఇలా చేయడం కి మాత్రం మందికి కాదు. రక్తంలో చక్కెర మోతాదు అధికంగా ఉన్న హలస్థితిల్లోనే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. మనిషి నిజ్ఞవంగానే కనిపించ వచ్చుకాని నిశ్శబ్దంగానే ప్రమాదాలు ముంచుకు వస్తాయి. చూస్తుండగానే అన్ని చకచకమని జిలగి పోతాయి. చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకొని లాభంలేదు.

చక్కెర వ్యాధినే మధుమేహం అనీ, అతి మూత్రవ్యాధి అనీ పిలుస్తారు. అయితే అందలకి ఘనర్ అంటే చాలు వెంటినే స్ఫూర్ధమ్మంది. అనలు ఈ వ్యాధి వల్ల మనదేశంలో 4 కోట్ల మందికి పైగా బాధపడుతున్నారు. అంటే రమారమిగా మన మొత్తం జినాభలో 5 శాతం అన్నమాట.

ఈ వ్యాధి ఎవర్కైనా రావచ్చు. రెండు వారాల వయస్సున్న పసికందులు మొదలుకుని అరవై ఏళ్ళ పైబడిన ముసలివారు దాకా ఆడా, మగా తేడా లేకుండా ఈ వ్యాధి వాతన పడుతున్నారు. అనలు ఈ వ్యాధి ఎందుకి వస్తుంది? ఎలాగ వస్తుంది? ఒకలి నుంచి ఒకలికి సాంకుతుందా? వంశపౌరంపర్యంగా తగ్గులుకుంటుందా? వంటి ఎన్నో ప్రశ్నలకు మనం సమాధానం చెప్పుకోవల్సి ఉంటుంది, ఇది ఒకలి నుంచి ఒకలికి సాంకే అంటు వ్యాధి కాదు. కాని వంశ పౌరంపర్యంగా తల్లి తండ్రుల ద్వారా, మేనత్త మేనమామల ద్వారా ఈ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశం ఉంది.

తల్లి, తండ్రీ యిద్దలకి చక్కెర వ్యాధి ఉంటే వారి సంతానానికి ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం 100 శాతం ఉంది. ఎవరో ఒకలికే ఈ వ్యాధి ఉంటే ఆ అవకాశం 50 శాతం పడిపోతుంది.

ఈ వ్యాధి రావడానికి కారణం తెలుసుకుండాము. ఇది తెలిస్తే తప్ప ఈ వ్యాధికి సంబంధించి ఉన్న ఎన్నో అపోహాలు తొలగిపోవు.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

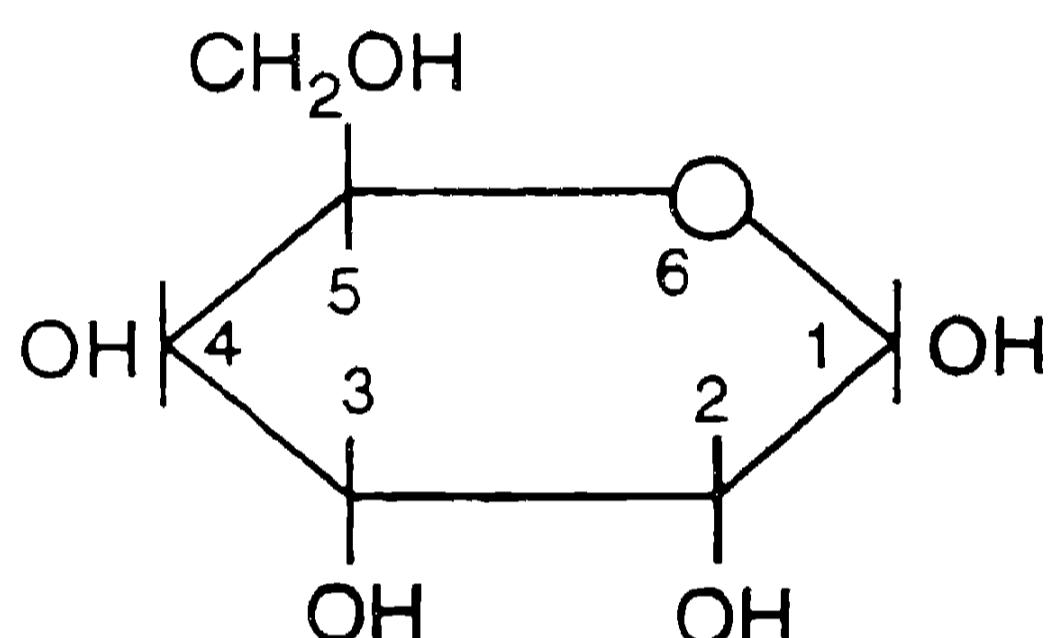
ఎందుకు వస్తుందంటే...

ఆశ్చర్యపడి లేదా మధురరసగ్రంథి అని పేరు కినే ఉండవచ్చు.

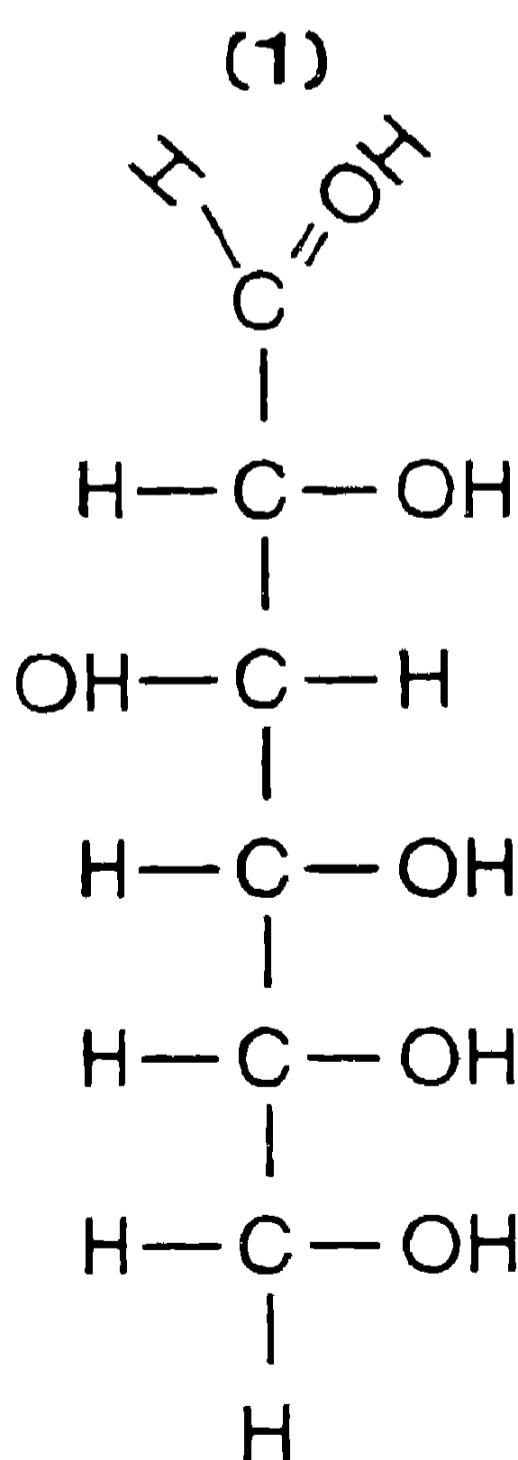
- జీర్ణ వ్యవస్థలో ఇదిక ప్రథానమైన జీర్ణగ్రంథి. ఈ గ్రంథి అన్నాఖాికకు, వెన్నెముకు మర్మాన్ టయోటినమ్ అని పిలువబడే దిన్న పేగు భాగంలోని వంపు తగ్గర ఉంటుంది. సుమారుగా అర అంగుళం సైజలో ఉంటుంది.

గ్లూకోష్ రసాయనిక నిర్మాణం

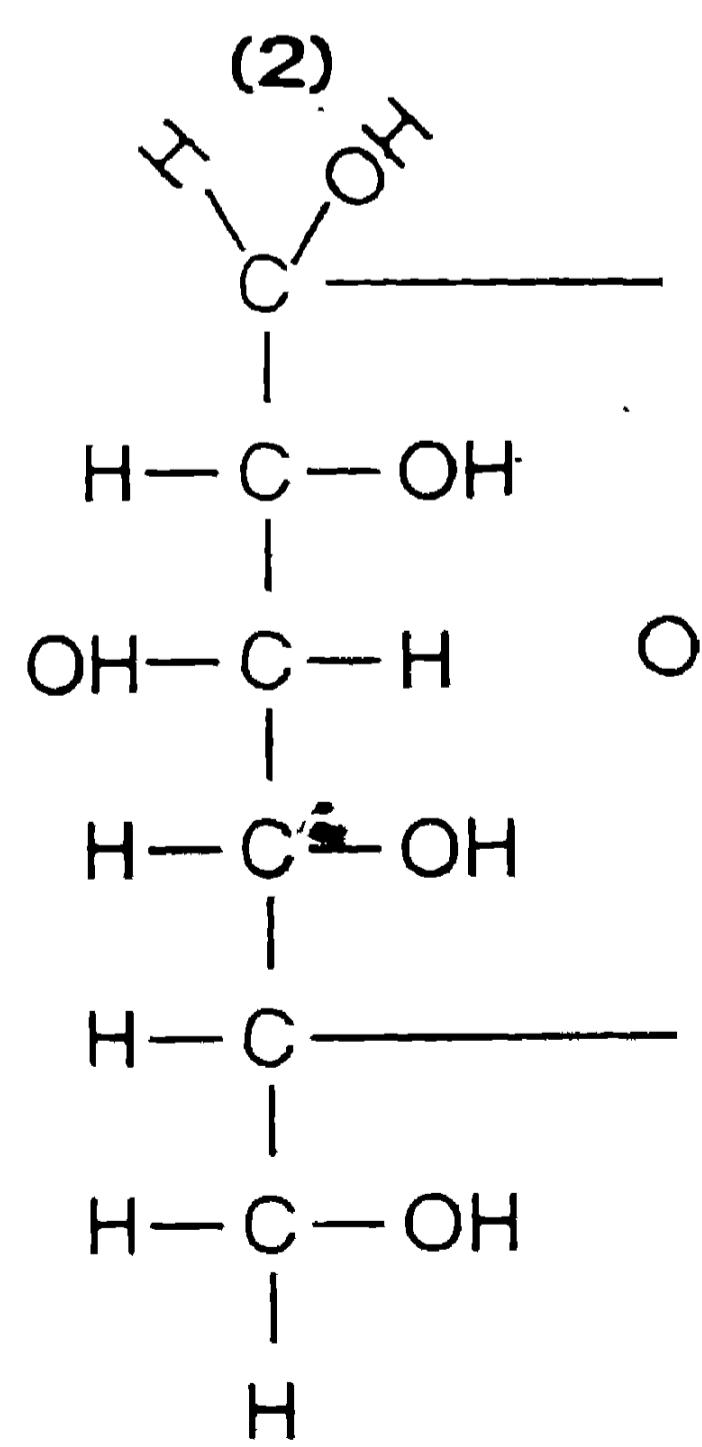
(సాధారణ నమునా)



శ్చంఖుల నిర్మాణం



వలయ నిర్మాణం



పుగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

చూడడానికి చిన్నదిగా కనిపీంచినా ఈ గ్రంథి క్రియాలీలత మాత్రం చాలా అధికంగా ఉంటుంది. ఈ గ్రంథి స్వవింపజేసే క్లోమరసంలో మూడురకాల ఎంజైమ్లు ఉంటాయి.

అమైలేట్ అనే ఎంజైమ్ పిండి పదార్థాలను చక్కెరగా మార్చే ప్రక్రియలో దోషాదహండుతుంది. ట్రిఫైన్ అనే ఎంజైమ్ ప్రైస్టిన్లను అమైన్ ఆమల్లలుగా మారున్నంది. కాగా లైపేట్ అనే ఎంజైమ్ క్రొవ్వు పదార్థాలను ఫ్యాటీ ఆమల్లలుగా విడగొట్టడానికి బాగా ఉపకరిస్తుంది. ఈ మూడు ఎంజైమ్లు జీర్ణక్రియకు చాలా అవసరమే అయినప్పటికీ, క్లోమర్గ్రంథి లేకుండా కూడా మనిషి బతకగలడు. కాకపోతే జీర్ణం చేసుకొనే శక్తి అంతగా ఉండదు.

క్లోమర్గ్రంథి చేసే అతి ముళ్ళమైన వసి మరొకటి ఉంది. చక్కెరను జీర్ణం చేసి శక్తిని విడుదల చేయడానికి అవసరమైన ఇన్సులిన్ అని పిలువబడే హర్ట్‌న్స్‌ను ఈ క్లోమర్గ్రంథే తయారు చేస్తుంది. ఈ గ్రంథిలోని లాంగర్ హస్ట్ కణాలలో ఈ హస్ట్‌ను తయారేతుంది. ఈ కణాలు పుటిలక్షల దాకా ఉంటాయి కానీ క్లోమర్గ్రంథిలో ఏటి శాతం 1.5 మాత్రమే.

మనం తీసుకునే పిండి పదార్థాలు కాని, ప్రైస్టిన్లుకాని జీర్ణ క్రియ ద్వారా చక్కెరగా, అంటే గ్లూకోష్‌గా మారి మన రక్తంలో కలుస్తాయి. గ్లూకోష్‌ను రక్తంలోకి వంపే వసిని ఇన్సులిన్ పర్యవేక్షిస్తుంది. అవసరమైనంత మేరకే రక్తంలోకి గ్లూకోష్‌ను చేరవేస్తుంది.

గ్లూకోష్ ఎక్కువగా ఉంటే డానిని ఇన్సులిన్, డ్రైకోజిన్‌గా మార్చి నిలువ ఉంచుతుంది. డ్రైకోజిన్ కాలేయంలో నిలువ ఉంటుంది. ఒక వేళ ఇన్సులిన్ లేకపోతే గ్లూకోష్ రక్తంలో ఎక్కువగా చేరుకుపోతుంది. మాత్రం ద్వారా బైటకి వస్తుంది. గ్లూకోష్ అఱువు విడిపోయి శక్తిని విడుదల చేస్తే, ఈ శక్తి మనం వసిచేయడానికి ఉపకరిస్తుంది. గ్లూకోష్ ఏకిధంగానూ శక్తిని విడుదల చేయకుండా అలాగే విస్మరింపబడితే మనకు చక్కెర వ్యాధి ఉన్నట్లు లెక్క.

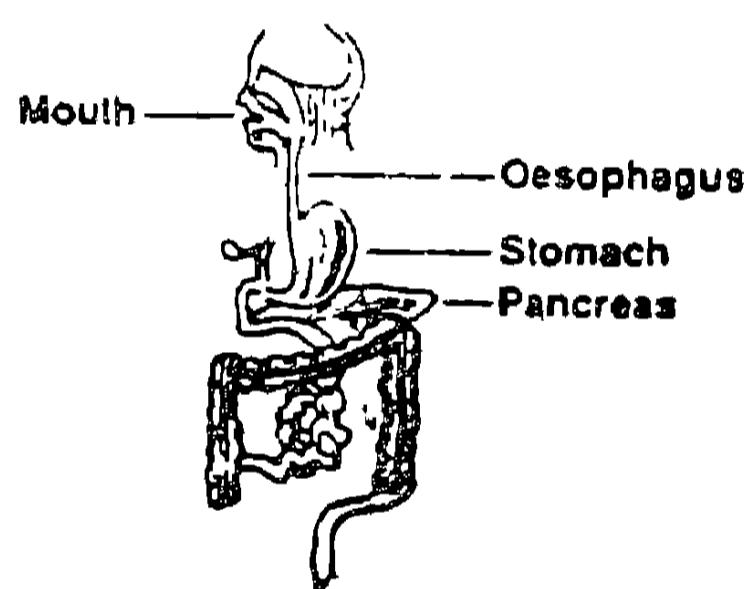
ఇందువల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. అలసట పెగుగుతుంది. మాత్రవినద్దన అతిగా అవుతూ ఉంటుంది. కండరాలు నశించి

మగ్గ అంటే భయం ఎందుకు?

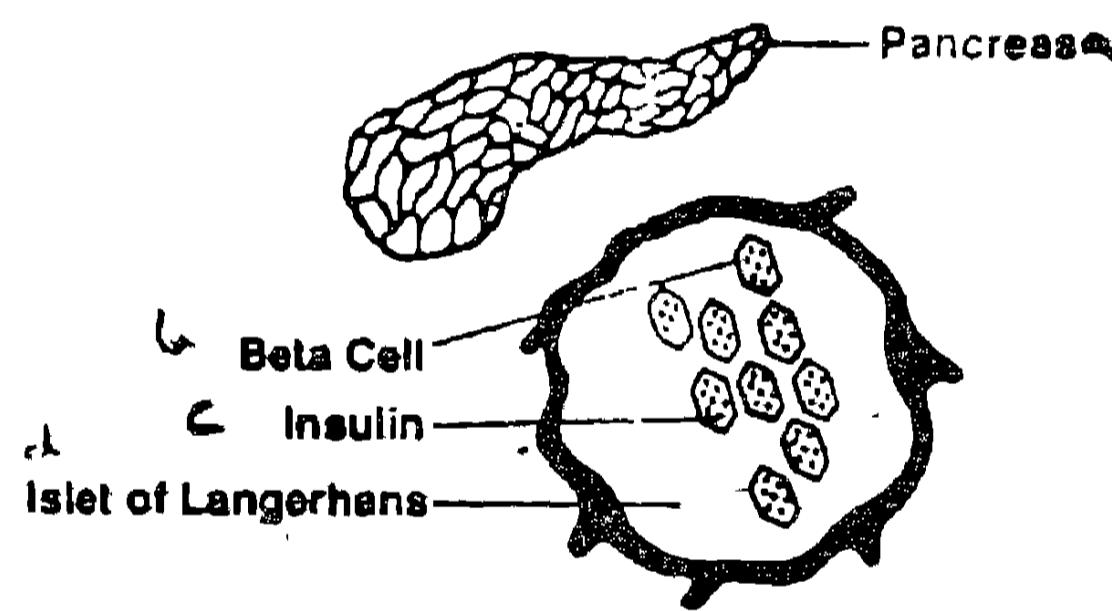
బక్కచిక్కడం మొదలవుతాయి. ఈ మధుమేహావ్యాధి కారణంగా రకరకాల యితర వ్యాధులు సంక్రమించి జీవనాన్ని దుర్భరం చేస్తాయి. ఈ వ్యాధి ఉన్నవాలికి యితరత్రా ఏ జిబ్బులు వచ్చినాత్మరూ నయంకావు. గాయాలు తగిలితే అపి మానడానికి ఎంతో కాలం పడుతుంది. ఒక్కసారి మానక పెళ్ళా బ్యాక్టీరియా చేరుకుని కాళ్ళు సైతం తొలగించ వలసి వస్తుంది. 'గ్లూకోమా' అనే భయంకరమైన వ్యాధి సెక్కి అంధత్వం సెక్కి ప్రమాదం కూడా ఉంది. అన్నింటినీ ఖండి గుండెపెళ్ళు వచ్చే అవకాశం మెండుగా ఉంటుంది. మూత్రప్రాండ్యాలు దెబ్బతినవచ్చు. కాబట్టి డయాబెటిస్ నిష్పయంలో చాలా ఔర్గ్రాత్మనా ఉండుతాయి.

CONTROLLING DIABETES

ALIMENTARY CANAL



WHERE INSULIN IS MADE



1

2

జీర్ణ వాహిక

ఇన్సూలిన్ తయారీ

a నోరు

a క్లోముగ్రంథి (మధుర రస గ్రంథి)

b ఆవశీర్ణవాహిక

b బీటా కణాలు

c జరర కోశం

c ఇన్సూలిన్

d క్లోముగ్రంథి

d లాంగరీ హెస్ట్ సముద్రాయాలు

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

ఇన్నులన్న హార్ట్‌న్నను ఫైడల్‌క్ బ్యాంటీంగ్ అనే శాస్త్రవేత్త తొలిసాిలగా క్యూత్రిమంగా రూపొందించూడు. ఇన్నులన్ తరసాలీ కొంతకాలం అయ్యాక అంటే సుమారుగా నలభై దాటాక ఆగిపోవచ్చు. అప్పుడు మధుమేహం వస్తుంది. క్యూత్రిమపు ఇన్నులన్ ద్వారా ఢిసిని అలికట్టివచ్చు.

కాని కొందరికి చిన్న వయస్సులోనే వస్తుంది. ఇన్నులన్తో సంబంధమే లేకుండా కూడా ఈ. వ్యాధి రావచ్చు. ఇటువంటప్పుడు ఈ వ్యాధిని నియంత్రించుకోవటం ఒక్కటే మార్గం.

ఆందోళన, ఉద్దేశం, భయం, కోపం వంటి లక్ష్ణాలు అధిక మైనపుడు ఎడ్రైనాలన్ అనే హార్ట్‌న్ అధికంగా స్రవించబడుతుంది. ఇటువంటి సందర్భాలలో కూడా ఇన్నులన్ బగా స్రవించబడుతుంది. ఈ కారణంగా చక్కెర విసియోగం రక్తంలో ఎక్కువోతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితి కూడా మందిరి కాదు.

మామూలు పరిస్థితులలో ప్రతి 100 మి.లి. రక్తంలో 80 నుంచి 120 మి.ల్రి. గ్లూకోట్ ఉంటుంది. ఇది సొధారణస్థాయి. ఒక వేళ 120 మి.ల్రి. కన్నా ఎక్కువగా గ్లూకోట్ ఉంటే ఆ స్థితిని హైపర్ గ్లైసమియా అంటారు. ఈ పరిస్థితి ఉంటే అనుమానం లేకుండా చక్కెర వ్యాధి ఉన్నట్టి సిర్ఫాలించుకోవచ్చు. రక్తంలో గ్లూకోట్ ఎక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా వినర్లించబడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇందువల్ల మూత్రపీండాలు దెబ్బతినే అవకాశం లేక పోలేదు. రక్తంలో గ్లూకోట్ 160 నుంచి 200 మి.ల్రి. ఉంటే మూత్రంలో తప్పక గ్లూకోట్ పడుతుంది.

ఒక్కసారి రక్తంలో చక్కెర లేదా గ్లూకోట్ స్థాయి 40 మి.ల్రి. కన్నా (100 మి.లి. రక్తానికి లెక్కావేసుకోవాలి) తక్కువకు పడిపోతే, వునిషి అపోయింలో పడినట్టి తీర్చుసించాలి. ఇటువంటి పరిస్థితిని హైప్‌గ్లైసమియా అంటారు. ఇటువగటే రోగులకు పెంటనే గ్లూకోట్ నీళ్లు యివ్వాలి.

సొధారణంగా రక్త పరీష్ చేసి చక్కెరవ్యాధి గ్రస్తులను గుర్తుస్తారు. మూత్రంలో చక్కెర పడుతూ ఉంటేనే మూత్ర పరీక్ష ద్వారా తేలుతుంది. రక్త పరీష్ చాలా అవసరం.

పరీక్షచేసే విధానం

చక్కర వ్యాధి ఉండా? లేదా? అని తెలుసుకోగోరే వ్యక్తి పరీక్ష చేసే సమయానికి 12 గంటలు ముందునుంచే ఎటువంటి ఆహారము తీసుకోరాదు.

ఆ తరువాత ఒకసాఱి రక్తపరీక్ష చేసి అందులో ఎంత గ్లూకోట్ ఉందో కనుక్కొంచెని. వెంటనే ఆ వ్యక్తికి 100 ర్ణా || గ్లూకోట్ యిస్తారు. తరువాత గంట కొకసాఱి చౌప్పున మూడు సౌర్య మళ్ళీ గ్లూకోట్ పరీక్ష చేయాలి.

రక్తంలో ప్రవేశించిన గ్లూకోట్ క్లోమర్గ్రంథిని ఇన్స్యూలిన్సు ఉత్సత్తు చేసేలా ప్రేరిపిస్తుంది. ఇన్స్యూలిన్ గనుక స్రవించబడితే రక్తంలో గ్లూకోట్ స్థాయి పెరగకుండా నియంత్రించగలుగుతుంది. ఈ కారణంగా అప్పుడు ప్రతి 100 మి.లి. రక్తంలో మొదటి గంటలో 170 మి.ర్ణా, రెండవ గంటలో 120 మి.ర్ణా, మూడవ గంటలో 110 మి.ర్ణా. ఉంటుంది. ఇలా గాకుండా పరగడువున రక్త పరీక్ష చేసినప్పుడు మూడవ గంట తరువాత కూడా 200 మి.ర్ణా. ఏందు గ్లూకోట్ ఉన్నటితే ఆ వ్యక్తి చక్కర పేషంట కిందే లెక్క. గ్లూకోట్ స్థాయి 300 మి.ర్ణా. దాటితే పరిస్థితి బాగా ముదిలినట్లు అర్థం.

కాకపోతే 50 సంవత్సరాలకు పైబడిన వారిలో రక్తపోటు విషయంలో అయితే ఎలా సడచింపు యిస్తామో, అలాగే చక్కర వ్యాధి విషయంలో కూడా కొంత సడచింపు యివ్వవచ్చు. ఏది ఐమైనప్పటికీ డ్యూక్ సిర్ఫార్ట్ అంగం కావాలి.

ఇన్స్యూలిన్ చేసేపనికి పూర్తి వ్యతిరేకంగా పనిచేసే గ్లూకోగాన్ అనే మరో ఎంషైమ్ కూడా క్లోమర్గ్రంథిలోని లాంగర్హసోన్ కణాల నుంచే తయారోతుంది. ఇన్స్యూలిన్సు గ్లూకోట్సు గ్రెకోజెన్గా మాళ్ళి నిలువ వుందితే, ఈ గ్లూకోగాన్ గ్రెకోజెన్ ని విడగొట్టి గ్లూకోట్సు మళ్ళీ రంగంలోకి తీసుకువస్తుంది.

ఇన్స్యూలిన్ పనిచేయకపోయినా, గ్లూకోగాన్ ఎక్కువగా పనిచేసినా ఘగర్వ్యాధి తప్పదు. ఇన్స్యూలిన్ తయారీ పూర్తిగా ఆగిపోతే మరీకప్పం. కృత్తిమంగా ఇన్స్యూలిన్సు యిప్పుడు ఎవలికి వారే సులభమైన పద్ధతుల్లో ముఖ్యంగా యింజెక్షన్ డ్యూరా తీసుకుంటు

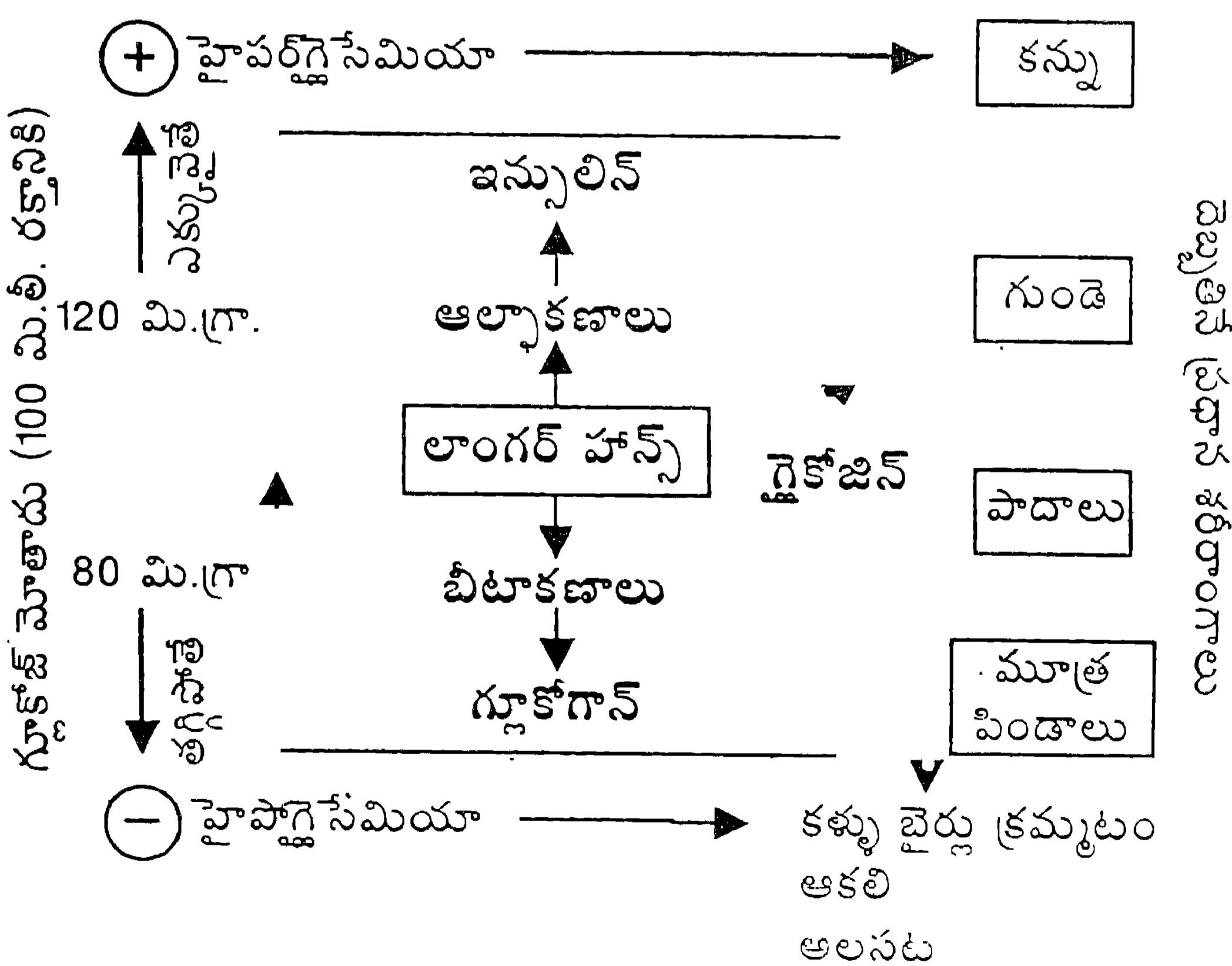
మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

న్నారు. తాని ఎల్లవేళలూ ఈ పద్ధతి మంచిని కాదు.

లాంగర్ హన్ లోని ఆల్ఫా కణాలు గ్లూకోగాన్ ను రూపొందిస్తాయి. ఈ హర్ట్రౌన్ ద్వారా గ్లూకోజ్ లేమి నుండి అంటే ప్రోపెట్రోగ్లోన్ మియా నుండి బయటపడవచ్చు. అదే లాంగర్ హన్ లోని బీటా కణాలు ఇన్సులిన్ ను రూపొందిస్తాయి. ఈ హర్ట్రౌన్ ద్వారా అతినా గ్లూకోజ్ రక్తంలో పేరుకు వేసుకుండా తప్పించుకోవచ్చు. ప్రోపెట్రోగ్లోన్ మియా నుండి ఇన్సులిన్ మనల్ని బయట పడేస్తుంది. స్థాలంగా చెప్పేలంటే ఈ రెండు హర్ట్రౌన్లే మగర్ముఖ్యాది నిర్మికలస్తాయని తీర్చునించవచ్చు.

రేఫామాత్రంగా క్రింద సూచించినట్లు ఈ హర్ట్రౌన్లల వ్యవహార సరళ ఉంటుందని అనుకోవచ్చు.

చక్కెరవ్యాధిపై రేఖా చిత్రం



వ్యాధిలక్షణాలు

చక్కర వ్యాధి యంతకు మునుపే చెప్పినట్లు వాస్తవానికి వ్యాధి కాదుకాని అనేక రకాల ప్రమాదకరమైన వ్యాధులకు అది మూల మౌతుండని మాత్రం చెప్పవచ్చు. అసలు చక్కర వ్యాధి వచ్చినట్లు గుర్తించడం ఎలా? రక్త పరీక్ష చేసుకుంటే వ్యాధి ఉందా? లేదా? అని నిర్ధారణ అయ్యేమాట వాస్తవమే కాని వ్యాధి ఉంది అని అనుమానించగల లక్షణాలు ఉన్నాయా అని అంటే క్రింది లక్షణాలను స్పష్టంగా పేర్కొన వచ్చు.

- ★ శరీరబరువును అనుహాహ్యంగా కోల్పోవడం. ఇది ప్రముఖ లక్షణమనే చెప్పాలి. వారాల వ్యవధిలో కొన్ని కి.గ్రా. బరువు తగ్గడం చాలా సీరియస్‌గా తీసుకొనవలసిన విషయం.
- ★ అతిగా మూత్రం విసర్జించడం. దీనినే పాలీయూరియా అంటారు. ఈ కారణం చేతనే చక్కరవ్యాధిని అతిమూత్ర వ్యాధి అని పిలుస్తున్నారు. దీనికి నేరేడుపళ్ళను తినడం కొంత వరకు మంచిదే.
- ★ ఆకలి లాస్టువగా వేయడం, దీని కారణంగా అతిగా తినడం చక్కరవ్యాధి గ్రస్తులకు మామూలే. దీన్నే పాలీ ఫాజియా అంటారు.
- ★ చక్కర ఉన్నవాలకి అతిగా దాహం వేస్తుంది. అందుకే ఎక్కువగా నీరు తాగుతారు. ఈ లక్షణాన్నే పాలీడిప్సీయా అంటారు.
- ★ అలనట, బడతికతో బలహీనంగా ఉండడం, లోగ నిరోధకశక్తి తగ్గి వదేవదే జ్వరం, దగ్గ వంటివి రావడం - చక్కర వ్యాధిగ్రస్తుల విషయంలో సర్వసౌధారణం.
- ★ దురద, మంట, కితకితలు పెట్టినట్లు ఉండటం, తిమ్మిలి ఎక్కుడం, మత్తుగా ఉండటం, పనులమీద అనాసక్తి కలగడం చక్కర వ్యాధి లక్షణాలే.

మగ్గ అంట ఫయర్ ఏపువు?

- ★ దృష్టి దోషం రావచ్చు. బైర్లు క్రమ్మనట్లు అన్నించడం సర్వసాధారణ.
- ★ చర్చనంబంధమైన వ్యాధులు తరచూ సెత్తికడం.
- ★ మలబద్ధకం కూడా ఏర్పడవచ్చు.
- ★ నిద్రలేమితో బాధపడవచ్చు.
- ★ నపుంసకత్వం కూడా కలిగే ప్రమాదం లేకపోలేదు.

కాకపోతే ఈ లక్షణాలన్నీ ఒకే వ్యక్తిలో కన్నించాలన్న సిబంధన ఏమీలేదు. కొందరిలో కొన్నికొన్ని లక్షణాలే కన్నిస్తాయి. ఏ డకటి, రెండు లక్షణాలున్న చాలు, డాక్టర్ ని సంప్రతించడం మేలు. 'రక్తపరీక్ష' మూత్రపరీక్ష చేసి చక్కెరవ్యాధి ఉన్నదీ లేసిది, డాక్టరే సిర్ఫాలస్తాడు. ముఖ్యంగా స్థాలకాయులు, ఏ విధమైన ఎక్కరసైట్లు చేయినవారు, నలభై పైబడినవారు, అతిగా తినేవారు, ధూమపానం, మధుపానం చేసేవారు, గుట్టులు అతిగా నమిలేవారు, వేళాపొళ పెట్టించకుండా ఎక్కడబడితే అక్కడ ఏదిపడితే అది తినేవాళ్లు - ముఖ్యంగా పరీక్ష చేయించుకోవలసి ఉంటుంది. పోలమాలితే ప్రమాదం. ఎందుకంట ఈ మధుమేహం వలన -

- ✿ రక్తనాళాలు గట్టిపడి ఆట్లిలయో స్నేహిసి అనే వ్యాధివస్తుంది. ఈ కారణంగా రక్తనాళాలు నంకోచ వ్యాకోచ శక్తి గణనీయంగా తగ్గి చిట్టిపాయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితి వల్ల - గుండె పోటు రావచ్చు. మెదడు దెబ్బతినవచ్చు. మూత్రపేండాలు పొడుకావచ్చు.
- ✿ నేత్రాలకు రక్తం సరఫరా చేసే నాళాలు సైతం గట్టిపడటం వల్ల దృష్టిదోషం పొక్కికంగా కాని, పూర్తిగా కాని కలుగవచ్చు. 'ర్లకోమా' వంటి వ్యాధి గనుక సంక్రమిస్తే గుడ్డితనం తప్పదు. ఆ తరువాత ఎంత విచారించినా లాభం ఉండదు.
- ✿ కాళ్లు చేతులలో రక్తప్రసారం సలగా జరగదు. దీని వలన గాంగ్రీన్ అనే జబ్బివస్తుంది. ఈ జబ్బి వచ్చుక చక్కెరవ్యాధిని నయిం చేసుకున్న లాభం లేదు. గాంగ్రీన్ అలాగే ఉంటుంది. చక్కెరవ్యాధి కారణంగా కాళ్లు తీయించుకున్నవారు ఎందరో

మగక్ తండె పయం ఎందుకు?

మనకు తారసపడే ఉంటారు. ఇటువంటి దురవస్థ ఎవరికి రాకూడదు. తెలియని వాలికి తెలియజెప్పుడుం మన బాధ్యత కూడా.

- ❖ డయాబెటీన్ ఉన్నవాలికి అవస్థారకం అనేది మామూలు.
- సూధారణంగా తెండు రకాల కోమూ వస్తుంది.

క్రొవ్వుపదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి కార్బోఫోడ్రైట్లు ఉండవు. ఈ కారణంగా క్రొవ్వుపదార్థాలు సలగా జీర్ణం అవక కొన్ని ఆమ్లాలు రూపొంది మూత్రంలో కలుస్తాయి. దీనిని కీటోసిన్ అంటారు. ఈ ఆమ్లాలు చాలా ప్రమాదకరమైనవి. నత్రజని సంబంధమైన విస్తృతాలు అమ్మానియా రూపంలో గనుక రక్తంలో కలిస్తే కోమూ తప్పదు. ఇది ఒక రకం కోమూ.

రక్తంలో చక్కెర మోతాదు తగ్గినా కోమూ వస్తుంది. ఎక్కువగా ఇన్నుటిన్ తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెరనిల్వలు 100 మి.లిలకు 40 మి.ల్రి. కన్నా పడిపోయినప్పుడు కోమూతప్పదు.

అదేవిధంగా రక్తంలో చక్కెర మరీ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు క్రింది లక్షణాలు స్ఫ్రేంగా కన్నిస్తాయి.

- ❖ కళ్ళ బైర్లు క్రమ్మడం
- ❖ హణరు పుట్టడం
- ❖ చెమటలు పుట్టడం
- ❖ పిచ్చిగా అరవడం, నవ్వడం లేదా ఏడ్డడం
- ❖ పరిగెత్తి విశివడం
- ❖ తలనీపై పుట్టడం
- ❖ వికారంగా అన్నించడం
- ❖ కండరాలు ఉపాటపొమని కొట్టుకోవడం.

లక్షణాలు యింత తీవ్రం అయ్యేదాకా ఎవరూ ఎదురు చూస్తూ ఉండకూడదు. అనుమానం కలిగిన పెంటనే వైద్యుని నలహా సంప్రదింపుల కోసం వెరుగులు పెట్టాలి. లేకపెత్తే ప్రమాదం మనకే. ఇప్పుడు డయాబెటీన్ రావడానికి మూలకారకాలు ఏమిటో చూద్దాము.

చక్కెర వ్యాధి రాగల అవకాశాలు

ఇంతకు ముందే చెప్పుకున్నట్లు తల్లిదండ్రులిద్దలకీ గనుక డయాబెటీస్ ఉన్నట్లయితే వారిసంతానానికి వ్యాధి రాగల అవకాశం 100 శాతం ఉంటుంది. అంటే ఒక రకంగా ఈ వ్యాధి వంశ పొరంపర్చుంగా వస్తుందనుకోవచ్చు. తల్లిదండ్రులలో ఎవరికో ఒకరికి ఈ వ్యాధి ఉంటే వారి సంతానానికి ఈ చక్కెరవ్యాధి రాగల అవకాశం కేవలం 50 శాతం మాత్రమే ఉంటుంది.

పోతే మేనత్త, మేనమామ వంటి దగ్గరి బంధువులకు ఈ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే డయాబెటీస్ నెఱకే ప్రమాదం 25 శాతం దాకా ఉంటుంది.

ఇంతేకాదు. ఈ క్రింది సందర్భాలలో కూడా మధుమేహం బూగు ప్రభలే అవకాశం ఉంది.

- X అమితాహరిం
- X స్ఫూలకాయం
- X వ్యాయామ లేఖి
- X మానసిక ఆందోళన
- X డయాబెటీస్ మందుల వాడకం
- X వయస్సు
- X ఇతర వ్యాధులు

ఇష్టమొచ్చినట్లు వేళాపొళా లేకుండా అమితంగా భుజించడం మంచికి కాదు. దీనికి తోడు స్ఫూలకాయం కూడా తోడైతే యిక చెప్పనలవి కాదు. డయాబెటీస్ తప్పక వస్తుంది. ఇటువంటివారు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. కనీనం దీన్నిచిన్న ఎక్కర్సైట్లైనా చేయాలి. యోగాసనాల వంటివి మంచివే కాని గుండెజబ్బలున్న వారు ఈ విషయంలో డాక్టర్ల సలవో తీసుకోవడం చాలా అవసరం. లేకపోతే లేనిపోని గొడవలు వస్తాయి. తెల్లవారు జామ్యనే లేకి ఒకటి, రెండు కిలోమీటర్లు వడివడిగా నడిస్తే చాలా బాగుంటుంది. డయాబెటీస్ పేపంట్లందరూ ఈ నడకను సిరభ్యంత

రంగా ప్రారంభించవచ్చు.

చక్కెరవ్వాధి రావడానికి మరో బలమైన కారణం మానసిక ఆందోళన. ఈ కాలంలో యిది సర్వసాధారణమైంది. ఆందోళన, ఉద్రీకం, చిరాకు, అర్థంలేని ఆరాటం క్రమేషి మానసిక అశాంతికి గురిచేస్తాయి. ఈ అశాంతి మన శరీర వ్యవస్థ మీద దెబ్బకొడుతుంది. ఈ కారణంగా డయాబెటీస్ రావచ్చు. ఇటువంటి సందర్భాలలో చికిత్స ముఖ్యమేకాని డానికన్నా ముందుగా మానసిక విస్తేపణ ముఖ్యం. అన్నివేళలా ప్రతాంతంగా ఉండటానికి అలవాటు పడాలి. కోవ తాపాలను, చిర్మిబుర్రులను, విసుగుదలను, భయాన్ని ప్రక్కన పెట్టాలి. ఓర్ధు, నిర్గ్రహం చాలా అవసరం. లేకపోతే అకాల వార్ధక్కం, అకాల మరణం తప్పకపోవచ్చు.

కొంతమంది స్టీరాయిడ్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఈ మర్మన్ క్రీడాకారులు కూడా ఉద్రీకం, ప్రమాదభరితమైన ఉత్సుకత కలిగించే స్టీరాయిడ్స్ తిసుకొని క్రీడలకే దూరమైన విషయం మనకు తెలిసిందే. ఈ ఒక్క ఉదాహరణంతో స్టీరాయిడ్స్ ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో ఎవరైనా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఈ స్టీరాయిడ్ల వల్ల రక్తంలోని చక్కెర నిలువలు పెరగడమే కాకుండా శరీరంలోని నీటి శాతం కూడా తగ్గిపోతుంది. వలితంగా డయాబెటీస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువోతుంది.

కానీ రకరకాల జబ్బులతో బాధపడుతున్న వారికి చక్కెరవ్వాధి కూడా తోడు కావచ్చు. శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పడిపోయిన వాళ్ళలో చక్కెరవ్వాధి గనుక చోటు చేసుకుంటే మరీ ప్రమాదం. ఈ కారణంగా ఈ డయాబెటీస్ ని పాంచి ఉన్న ప్రమాదంగా గుర్తించి ప్రతిబక్కురూ లప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రతి రెండు, మూడు నెలల కొకసారి వైష్ణవీ పరీక్షలు చేయించు కోవడం చాలా అవసరంగా గుర్తించాలి. ఏ మాత్రం తాత్సారం చేసినా డాని పర్యవసొనం చాలా భయంకరంగా ఉంటుంది. పశ్చాత్తాపం ప్రకటించినా పోయినికాలు కాని, దృష్టి కాని తిలిగిరాదు. కాబట్టి ముందు జాగ్రత్త చర్చ ఒక్కట శీరామరాజు అని గ్రహించక తప్పదు.

డయాబెటీన్ రకాలు

చక్కెరవ్వాధిలో రెండురకాలు ఉన్నాయి. మొదటి టైప్ డయాబెటీన్ ను ఐ.డి.డి.ఎమ్ అంటారు. రెండవరకం చక్కెరవ్వాధిని ఎన్.ఐ.డి.డి.ఎమ్ అంటారు.

ఐ.డి.డి.ఎమ్ అంటే ఇన్సులిన్ డిపెండెంట్. డయాబెటీన్ మెల్లిటిస్ అని అర్థం. టిస్టేజివ్‌నైర్ డయాబెటీన్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది దిన్నపిల్లలో సాధారణంగా కాన వస్తుంది. అరుదుగా 30 ఏళ్ళలోపు వాలలో కూడా ఈ వ్యాధి కనిపిస్తుంది. తక్కువ శరీరబరువు, రోగసిరోధకస్తకి అంతగా లేని వారు ఈ వ్యాధికి ఎక్కువగా గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. టీలలో ఇన్సులిన్ లేమి కొట్టాచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది. ఈ కారణంగా టీలకి డయాబెటిక్ కోమా కూడా రావచ్చు. ఇలాంటి వాలకి ఇన్సులిన్ చాలా అవసరం. ఇన్సులిన్ కారణంగా టీరు అషాయకరమైన పరిస్థితి నుంచి బైట పడగలుగుతారు.

ఇకవాళ్ళే ఎన్.ఐ.డి.డి.ఎమ్ అనేది రెండవరకం డయాబెటీన్. ఇది సర్వసాధారణంగా కనిపించే చక్కెరవ్వాధి. మనకు కనిపించే చక్కెరవ్వాధి ర్స్ట్రుల్స్ ۹۰% శాతానికి పైగా ఈ రకానికి చెందినవారే. నలభై ఏళ్ళ పైబడిన వాలలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువ. స్ఫూలకాయుల్లో అయితే ఉండకపాయే అవకాశమే లేదు.

కాగా మధుమేహ వ్యాధి రకాలు ఇంకా కొన్ని ఉన్నాయి. ఎమ్.ఆర్.టి.ఎమ్ అనేది ఒకరకం. మార్గన్యూల్రీషన్ లలేట్డ్ డయాబెటీన్ మెల్లిటిస్ అని టిస్టేజివ్ పూల్తుగా పిలుస్తారు. పేరు సూచిస్తున్నట్టే పాషచ్కాహరలోపం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. జి.డి.ఎమ్. అనేది మరీరకం ఘగర్వ్వాధి. టినిని జెస్ట్రేషన్ల్ డయాబెటీన్ మెల్లిటిస్ అంటారు. ఇది చాలా అరుదు.

డయాబెటీన్ వ్యాధిరకాల్లో ముఖ్యమైన టైప్-I, టైప్-II ల వ్యత్సాహిత గురించి పరిశీలించాము.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

టైప్ - I (ఐ.డి.డి.ఎమ్)	టైప్ - II (ఎన్.ఐ.డి.డి.ఎమ్)
<ol style="list-style-type: none"> 1. 20 కిలోమీటర్ల వస్తుంది. 2. ష్టాథి చివ్వులు తీవ్రంగా ఉంటాయి. 3. వైరన్ వల్ల రావచ్చు. 4. ఇన్స్ట్రులిన్ జీవితాంతం తీసుకోవలసి ఉంటుంది. 5. ఇన్స్ట్రులిన్ లేకపోతే కోమూ తప్పదు. చాలా ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 20 కిలో తరువాత వస్తుంది. 2. ష్టాథి చివ్వులు సాధారణంగా కనిపించవు. 3. వంశారంపర్యంగానే ఎక్కువగా వస్తుంది. 4. ఇన్స్ట్రులిన్ అవసరం లేకుండా యితర దిక్కిల్లాతో నయం చేయవచ్చు. 5. కోమూ చాలా అరుదు. ముదరకుండా చూచుకుంటే ప్రమాదం లేదు.

ఇన్స్ట్రులిన్ గురించి కొన్ని సంగతులు

డయాబెచ్స్ రోగ్రూస్టులందలకి ఇన్స్ట్రులిన్ గురించి కొళ్ళగావ్యాపితియాచి. ఇంతకు ముందే టీని గురించి కొంత ప్రస్తుతించాము. మరికొన్ని సంగతుల గురించి యిప్పడు తెలుసుకుండాము.

- ◆ ఇన్స్ట్రులిన్ క్లోముగ్రంథిలో తయారొఱుంది. మనకు కావలసిన ఇన్స్ట్రులిన్ను ఆ క్లోముగ్రంథి తయారు చేయలేక పోయినప్పుడు మనం కుక్కల మీద, పశువుల మీద ఆధారపడతాము. అంటే ఈ కుక్కల, పశువుల క్లోముగ్రంథుల నుంచి ఇన్స్ట్రులిన్ను మనం స్వీకరిస్తామన్నమాట. ఇటీవలే జెనెటిక్ ఇంజనీరింగ్ పద్ధతుల పుణ్యమా అని ఇన్స్ట్రులిన్ను ప్రయోగశాలల్లో కృతి మంగా తయారు చేస్తున్నారు. పైగా పెద్దపెద్ద మొత్తాల్లో రూపొందించగలుగుతున్నారు.
- ◆ ఇన్స్ట్రులిన్ లోపం అందలలోనూ ఒకేవిధంగా ఉండదు కాబట్టి ఎవరికి ఎంత ఇన్స్ట్రులిన్ యివ్వాలి అనే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తనా ఉండాలి. ఇన్స్ట్రులిన్ లేకపోతే ఎంత నష్టమో, ఎక్కువగా ఉన్నా అంతకు మించిన నష్టమే అని తెలుసు కోవాలి.

మసర్ అంపే భయం ఎందుకు?

- ◆ ఒక యూనిట్ ఇన్స్పెక్షన్ మూడు మి.గ్రా. గ్లోబ్ కోర్టును జీర్ణం చేయగలుగుతుంది. అంటే శరీరంలో అదనంగా 90 మి.గ్రా. చక్కర ఉంటే దానిని జీర్ణం చేయడానికి 30 యూనిట్ల ఇన్స్పెక్షన్ అవసరమౌతుందన్నమాట. అయితే ఈ విషయాన్ని పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారించుకోవలసి ఉంటుంది.
- ◆ ఇన్స్పెక్షన్ ఆఫీసరంతో పాటు తీసుకుంటే జీర్ణకారక ఎంజెమ్సులవల్ల అది కూడా జీర్ణమైపోతుంది. కాబట్టి తీసుకు ఇంజెక్షన్ రూపంలోనే తీసుకోవాలి. ప్రతివ్యక్తి తనకు అనుగొనే ఈఇంజెక్షన్ ను తొడలో చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలి. తీసుకునే ఆఫీసరాన్ని బట్టి ఎంత ఇన్స్పెక్షన్ తీసుకోవాలో నిర్ణయించుకోవాలి.
- ◆ ఇన్స్పెక్షన్ రకరకాల రూపాలలో దొరుకుతుంది. ప్రైటిషన్ జింక ఇన్స్పెక్షన్, ప్రైటిషన్ హెగితార్స్, వెంటి, సెమివెంటి, అల్కూవెంటి రూపాలలో ఇన్స్పెక్షన్ దొరుకుతుంది.
- ◆ ఇన్స్పెక్షన్ మూడురకాలుగా పని చేస్తుంది.
మొదటిరకం: చక్కరను రెండు నుంచి నాలుగు గంటలలో అతి త్వరగా తగ్గిస్తుంది. (కోమావారికి ఇదిచాలా అవసరం)
రెండవరకం: ఇన్స్పెక్షన్ చక్కరను 8 నుంచి 12 గంటలలోపుగా తగ్గిస్తుంది.
- మూడవరకం: ఇన్స్పెక్షన్ చక్కరను 24 గంటలలోపుగా తగ్గించి తన ప్రభావాన్ని మరో 24 గంటలసేవు చూపగలుగుతుంది.
- ◆ ఇన్స్పెక్షన్ మొత్తాదు ఎంతో డాక్టర్లు తెలిపాక రోజుకు ఒక్కసారి మాత్రమే ఇంజెక్షన్ ద్వారా తీసుకోవాలి.

డయాబెటిస్ ను తగ్గించే టోల్యూటమైడ్, క్లోర్ ప్రైటిషిమైడ్, ఫెన్ఫిథిమైన్, మెట్ఫిథిమైన్ వంటి మందులు మాత్రల రూపంలో ఉన్నాయి. కాని కొండలలో ఈ మందుల వాడకం వల్ల కొన్ని అవాంధనీయ ఫలితాలు ఎదురొపున్నాయి. కాబట్టి ఇన్స్పెక్షన్ వాడకమే క్షేమదాయకమని తోస్తుంది.

మగ్గ అంటే భయం ఎందుకు?

చక్కెరవ్యాధిని ఎదుర్కొనడం ఎలా?

చక్కెరవ్యాధి రాకుండా చూచుకోవడం కష్టసౌధ్యమైన విషయం. తల్లికో, తండ్రీకో, దగ్గరబంధువుకో ఈ వ్యాధి ఉంటే అనువంశికంగా మనకూ సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. కాకపోతే ఒకవేళ ఈ వ్యాధి వచ్చినప్పటికీ అభిముదరకుండా జాగ్రత్తలు మాత్రం తీసుకోవచ్చు. చక్కెరమోతాదును ఎంతవరకు రక్తంలో ఉంచగలమో అంతవరకే ఉంచగలిగితే ఈ వ్యాధి వల్ల ప్రమాదకరమైన ఫలితాలు ఏకీ కలుగకపోవచ్చు. మోతాదు తగ్గినా, పెరిగినా పరిస్థితి కోమాదాకా వెళుతుందని మాత్రం గ్రహించక తప్పదు.

క్లోమర్గంథ పశిచేయకపోయినా, జీవక్రియా వ్యవస్థలో లోపాలు ఉన్నా, అత్యధికంగా మానసిక ఆందోళనకు గురైనా, ఆహారపదార్థాలలో విపరీతమైన మార్పులకు గురైనా ఒక్కమారు అనుకోకుండానే డయాబెటిస్ రావచ్చు.

వ్యాధి ఏవిధంగా వచ్చినప్పటికీ డానిని ఎదుర్కొనడానికి మనం సిద్ధించాలి. క్రింది విషయాలలో అత్యంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

ఆహారం:

క్రమబద్ధంగా నిర్ణీతవేళల్లో తీసుకోవాలి. వచ్చని ఆకుకూరలు, కాయగూరలు అధికంగా తీసుకోవాలి. పప్పుధాన్నాలు మోతాదులో ఉంటే మంచిది. నూనెలు బాగా తగ్గించాలి. లేదా కొలెస్టరాల్ శాతం తక్కువగా ఉన్న సన్ఫ్లవర్ ఆయుర్, సఫేలు ఆయుర్, నువ్వులనూనే, పొమ్ ఆయుర్ వాడవచ్చు. దుంపలు పూర్తిగా తగ్గిసేనే మంచిది. ఈ ఆహారవివరాల గురించి ముందు ముందు మనం మరింత వివరంగా తెలుసుకుండాము. దివలి పేజీల్లో యిచ్చిన పట్టికలను చూడవచ్చు.

- ఎక్కర్నైట్:

చక్కెరవ్యాధిగ్రస్తులకు ఎక్కర్నైట్ అవసరం. ఎందుకంటే ఏవిధమైన శరీరవ్యాయామం చేయనివాలకి అముకోని విధంగా కష్టాలు ఎదురై ఆందోళనకు గురైతే చక్కెరవ్యాధి వచ్చే అవకాశం

షుగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

ఉంది. ఊక్కర్ల సలహామేరకు రకరకాల ఎక్స్‌ప్రైస్‌లు ఎంచు కోవచ్చుకాని అందరికీ తేలికైనది, విధిగా అందరూ చేయవలసింది ఎల్లిమార్లుంగ్ వాక్. ఈ నడక గురించి కొంచెం చెప్పుకోవాలి.

నడక అన్నిరకాల ఎక్స్‌ప్రైస్‌లకన్నా గొప్పది. శక్తివంతమైనది, ఫలితాలను త్వరగా యిచ్చేది కూడానూ.

నడవడం వల్ల మనవంట్లో నిలువ ఉన్న క్రొవ్వుపదార్థాలు దహనక్రియకు లోనై మనకు శక్తిసి యిచ్చే ఏ.టి.పి. అణువులు ఉత్సత్తి అవుతాయి. కాళ్ళు శరీరంలో రెండువంతుల నాక్రమిస్తాయి కాబట్టి నడక ద్వారా ఎక్కువ సంఖ్యలో శక్తి జనకాలు రూపొందుతాయి. అంటే మనమంతా అనుకొనేటట్లు నడవడం వల్ల శక్తి ఖర్చుయిపొవడం లేదు. పైగా అనవసరమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు దహించబడుతాయి. శక్తిజనకాలు రూపొందుతాయి.

మరో విషయం ఏమిటంటే నడకకు వయసుతో నిమిత్తం లేదు. ఐదారేళ్ళ పిల్లలనుంచి అరవైవెళ్ళ ముసలివాళ్ళదాకా ఆడా, మగా తేడా లేకుండా నడక మొదలు పెట్టివచ్చు. స్వీడుగా నడవాలని అనుకోకూడదు. క్రమబద్ధంగా నడవాలి. ఉంపిల బరువుగా అన్నించినా, నడుందగ్గర నొప్పిగా తోచినా కొంచెంసేపు విశ్రాంతి తీసుకొని మళ్ళీ నడక ప్రారంభించవచ్చు.

మిగతా ఎక్స్‌ప్రైస్‌లతో పోల్చుకుంటే నడక చాలా తేలిక. ఎవరైనా ఎక్కడైనా ఈ ఎక్స్‌ప్రైస్ చేయవచ్చు. దీనికి పొతాలు, పరికరాలు, వ్యాయామశాలల అవసరం ఉండదు. వెయిట్ లిఫ్ట్సింగ్, జాగింగ్ల వల్ల కన్నా కూడా ఎక్కువ లాభం నడక వల్ల చేకూరు తుందని వింటే నమ్మశక్కం కాకపోవచ్చుకాని అది నగ్గ సత్కం.

కాకపోతే ఎల్లిమార్లుంగ్ వాక్ అంటే తెల్లవారుజాము నడక చాలా అవసరం. దీనిని యిష్టమొచ్చినట్టుగా కాకుండా ఒక క్రమపద్ధతిలో చేస్తే బాగుంటుంది. ఫలితం దక్కుతుంది.

సరైన లీతిలో నడవడం మొదలు పెడితే వ్యక్తుల ఆకారాల్లో కూడా మంచి మార్పు కనిపిస్తుంది. సరైన విధానం అంటే ఏమిటో నిపుణులు యితా తెలయజేశారు.

పాదాలు రెండూ ఒకే వరుసలో ఉండేలా చూచుకొని

పుగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

వెన్నుపొమును నిట్టారుగా ఉంచి మోకాళ్లను దగ్గరకు చేర్చాలి. ధాతిని పైకి నిలబెట్టి కడుపు కండరాల మీద ఒత్తిడి తినుకురావాలి. చేతులను కటి ప్రదేశం మీద ఉంచి ముందుగా కుడిమోకాలి క్రింది భాగాన్ని కటిపే, కుడిపొదం ముందుకు జిరపాలి. పొదం పూత్రగా నేలమీద ఆనడం అవసరం. తరువాత యిదేవిధంగా ఎడమ పొదం జిరపాలి. ఈ జిలిపేక్రమం నిర్మాప్తంగా, కాలబద్ధంగా ఉండాలి. అంగల మధ్య దూరం భుజాల మధ్యదూరం కంటే కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటేచాలు.

నడక ప్రాక్షిన్ చేసేటప్పుడు రోజుకి 15-20 నిమిషాలతో మొదలుపెట్టి 30-40 నిమిషాల దాకా వెళ్లవచ్చు. అయినష్టటికి నడక తీరును, నడిచే సమయాన్ని - వయస్సునుబట్టి, ఆరోగ్యపరిస్థితినిబట్టి, రుతువును బట్టి, వాతావరణాన్ని బట్టి, ప్రదేశాన్ని బట్టి, వేసుకున్న దున్నత్తు బట్టి - మార్పుకుంటూ పోవచ్చు.

నడక అతి చక్కటి ఎక్కర్సైజ్. దీనిని కొన్నిరోజులు చేయడం, కొన్నిరోజులు మానడం మంచిదికాదు. సిత్కం నడకను ఒక ఎక్కర్సైజ్గా చేయడం చాలా మంచిది. అది అవసరం కూడా.

మందులు:

వచ్చిన చక్కెరవ్వాధి రకాన్ని బట్టి ఇన్నుటిన్ అవసరమా తాడా అనేది నిర్దయించుకుని విమోతాదులో ఇన్నులిన్ వాడాలో తెలుసుకొని క్రమం తప్పకుండా ఆ యింజెక్షన్లను వాడాలి. ఈ మొత్తం వ్యవహరం డాక్టర్ల సలహామేరకు జరగాలి. ఏ విషయంలోనూ సెంత నిర్ణయం కూడదు.

ఎప్పటి కప్పడు రంగంలోకి వచ్చే కొత్తకొత్త మందుల గురించి సివారణాపర్ఫ్ఫుల గురించి చదువుతూ ఉండాలి. డాక్టర్ల చ్చి చల్లించి తెలుసుకోవాలి. ఇది పేషంట్ల బాధ్యత. చదువురాని పేషంట్లకు ఇతరులు తెలియజెప్పవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

ధ్యానం అవసరం:

చక్కెరవ్వాధి మానసికంగా బాగా ఆందోళనకు గురైనా రాగల అవకాశం ఉందని యింతకు ముందే చెప్పుకుస్తాము. ఒకవేళ ఈ వ్యాధి సాక్షితే మరింతగా అధైర్ఘపడరాదు. మానసిక దౌర్ఘటనాన్ని దూరం

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

చేసుకోవాలి. ఇందుకు మార్గం ధ్వనం మాత్రమే. కుల, మత, జాతి ప్రస్తుతీలే లేకుండా ఏ ప్రైంతం వారైనా ధ్వనం చేసుకోవచ్చు. ఈ ధ్వనసమయంలో ఏదైహానైనా స్వరించు కోవచ్చు. కొంతమంది భావాతీత ధ్వనాన్ని చేస్తూ ఉంటారు. మరి కొందరు యొగాసనాలు వేస్తూ ధ్వనం కూడా చేస్తూ ఉంటారు. ఎవరు ఎలాగ చేసినా ఫలితం ఒక్కటే. మానసికంగా అన్ని రకాల యిభ్యందులను అధిగమించగలిగే ధైర్యం ధ్వనసాధన ద్వారానే వస్తురందనడంలో సందేహం లేదుకానీ, స్వతంత్ర ఆలోచనా ధీరణి, సుగించిత ఆత్మపరిశీలన కూడా యిందుకు ఎంతగానో దోషదపడగలవు.

డయాబెటీన్ వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలు

ఈ మధుమేహాన్ని వల్ల కలిగే చెడు పరిణామాలకు అంతం లేదనే చెప్పాలి. అజ్ఞాత, అలక్షం కారణంగా చక్కెరాన్ని ముదిలపాటే మనం తీవ్రమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొవలసి వస్తుంది. వాటిలో అతి ముఖ్యమైనవి.

- ఆకస్మిక మరణాన్ని కలిగించగలిగే గుండెపాటు
- అనుష్టంగా కలిగే శాస్వత అంధత్వం
- మధుమేహ పౌదరం
- మూత్రపీండాల లోపం
- వంధ్యత్వం లేదా నపుంసకత్వం
- సిలదొక్కుకోలేని సిస్టము
- కోమా

గుండెపాటు:

అతి ప్రమాదకరమైన గుండెపాటు గురించి ముందుగా చెప్పాలి. డయాబెటీన్ కారణంగా చక్కెర సిలువలు రక్తంలో పేరుకుపోతాయి. ఫలితంగా ధమనులు బరువెక్కిపోతాయి. ఈ కారణంగా రక్తపాటు పేరిగి గుండెక్కిద ఓత్తుడిపేరుగుతుంది. పర్యవేశానం ఆ ధమనుల్లో తీవ్రత ఎక్కువై జిరుసుదనం తారణంగా సంకీచ వ్యక్తికోచాల శక్తి తగ్గి గుండెపాటుకు దాతాతీన్నంది.

పుగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

ఆశీర్యాన్నిరోసిన కారణంగా వచ్చే ఈ గుండెపోటు చాలా దారుణంగా ఉంటుంది. ప్రొఫెషాయం కలగవచ్చు. డయాబెటీన్ కారణంగా హృదయం వరిమాణం పెరిగే అవకాశం కూడా లేకపోలేదు. ఈ విధంగా జిలగేనా గుండెపోటు రావచ్చు టీటికి గనుక మానసిక ఆందోళన, భయం తోడైతే చాలు, ఇక మనిషి హర్ష పేషింట్ అయితీరుతాడు. ట్రైట్మిల్ టైస్ట్రైడ్యూరా మనం గుండె కండరాల కున్న పోటును ఎదుర్కొనల సాముర్జ్ఞాన్ని తెలుసుకోవచ్చు. ఇసి.ఐ., చెస్ట్ ఎక్స్-రేలు మామూలే. వాటి గులించి మళ్ళీమళ్ళీ ప్రత్యేకంగా చెప్పవలసిన అవసరం లేదు. ఇక చక్కెరవ్వాది కారణంగా అంధత్వం సంభవించే అవకాశం గులించి చల్చిద్దాము.

అంధత్వం:

ధమనుల వంటి పెద్దరక్తనాశాలు జిరుసెక్కి గట్టి పడడం మాత్రమే ఆంజయోవతి వల్ల అయితే కేశరక్తనాశకలు లేదా కేపిల్లర్లు జిరుసెక్కి గట్టి పడడం మైక్రో ఆంజయోవతి వల్ల సంభవిస్తుంది. రెటీనాకు గూడ్లకోట్ను, ఆక్సిజన్ ను సరఫరా చేసే కేశరక్తనాశకలు జిరుసెక్కి గట్టి పడడం వల్ల 'డయాబెటీన్ రెటీనోవతి' వస్తుంది. ఈ కారణంగా రెటీనాకు గూడ్లకోట్, ఆక్సిజన్ లంభ్యంకాదు. ఫలితంగా దృష్టి మందగిస్తుంది. ఇది క్రమంగా 'గ్లూకోమ్యూ' వంటి శాస్త్రతంగా అంధత్వం కలిగించే వ్యాధులకు దిలతియవచ్చు. లేసర్ ఫాషట్ కోయాగులేపన్ ద్వారా గడ్డకట్టిన రక్తం చాలికలను తొలగించి మళ్ళీ దృష్టి వచ్చే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. అయితే పరిస్థితి చేయి దాటిపోయాక యివేమీ వసిచేయవు. అందుచేతనే డయాబెటీన్ ఉన్నవాలకి చూపులో తేడాలు వస్తే వేంటనే డ్యూరల దగ్గరికి పరిగెత్తాలి. లేకపోతే అనుమతమైన ప్రమాదాలు ఎదురైతాయి.

డయాబెటీన్ పాదం:

పొదాలను చేరే రక్తనాశాలు గట్టిపడి జిరుసెక్కుడం ద్వారా వాటికి గూడ్లకోట్, ఆక్సిజన్ నలగా అందక 'గాంగ్రీన్' వంటి దుష్టిలణామాలు ఎదురైతాయి. ఈ కారణంగా పొదాలు మొద్దుబాలి జిరుసెక్కుతాయి. గాయాలు తగిలినప్పుడు అమితంగా ఉన్న చక్కెర కారణంగా త్వరగా నయం కావు. ఫలితంగా బ్యాక్టీరియా చేరుతుంది.

పుగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

ఒకరకంగా పొదాలు క్రుష్ణదం మొదలౌతాయి. తీటిని అలాగే ఉపేక్షిస్తే దేవం మొత్తానికి ఇదే పరిస్థితి ఎదురుకావచ్చు తాబట్టి తప్పనిసరి పరిస్థితులలో పొదాలను తొలగించడం డాక్షర్లకు అనివార్య మవుతోంది.

ఒక్క అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలలోనే సొలీనా 30,000 మంది డయాబెటిస్ కారణంగా కాళ్ళను పెంగిట్టుకుంటున్నారు. పొదాల డాక్టరు కొందరు పొగిట్టుకుంటే మోతాళ్ళ నాకా మరికొందరు పెంగిట్టుకుంటున్నారు. ఇలా అంగాలు పెంగిట్టుకోవడం ఖుగళా కారణాలకన్నా 15 రెట్లు ఎక్కువగా మధుమేహం లేదా డయాబెటిస్ వల్లే కావడం ఎంతైనా విచారించవలవసిన అంశం.

డయాబెటిస్ వద్దిన వారి పొదాలకు పొరపాటున ఏదైనా దిన్న గాయం ఆణిలాంటిది లేచినా చాలు. నయం కావడం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే అక్కడి కణఙులాలకు రక్తం సరిగ్గా అందదు. గూల్కోట్ చేరదు. ఆక్సిజన్ ఉండదు. అథరోస్టోరోసిన్ కారణంగా ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

టినికి తోడుగా ఒక్కమారు నారకణఙులం లేదా ఫెల్టోసిన్ కూడా రక్తకేశనాఇకల చుట్టూ, లోపలా పేరుకుపోయి గూల్కోట్, ఆక్సిజన్ల సరఫరాకు తీవ్రమైన అంతరాయం కలుగుతుంది. ఈ కారణంగా చుట్టూ సముద్రమే ఉన్న డాహం తీర్మానోలేని విధంగా అంతా చక్కెరమయమే అయినా వాటినుంది శక్తిని పొందలేక చుట్టూ ఉన్న కణాలు ఆకలితో నకనకలూడి పెంచాయి. ఇలాంటప్పుడు గాయాలైతే బ్యాక్టీరియా కూడా చేరుకుంటాయి. ఫలితంగా పరిస్థితి మరింత దుర్దరమాతుంది.

ఇటువంటి సమయాల్లో బ్యాక్టీరియా కారణంగా కొన్నిరకాల ట్యాక్సిన్ ఏర్పడుతాయి. ఈ విషపదార్థాలవల్ల నాడీకణఙులం తగిన విధంగా స్వందించలేవు. సంవేదనను వ్యక్తం చేసే సౌమర్యాన్ని నాడీవ్యవస్థ పొక్కికంగానైనా కోల్పోవడం చేత ఒకరకమైన కమ్యూనికేపన్ గ్రౌప్ ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా పొదాలు పూర్తిగా మన పట్టు తప్పిపోతాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిని పొలీన్యూర్స్ పత అని పిలుస్తారు.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

డయాబెటీక్ పొదం అని ప్రారంభ దశలోనే గుల్చనే చక్కర నిలువలను సియంత్రించి, రక్తనాశాలలోని అవరోధాలను లేసర్ డ్యూరా తొలగించి, ఫెబ్రోసిన్కి మూలమైన నార కణ జాలాన్ని కలగించి, బాక్టీరియా ఉత్పన్నం కాకుండా శక్తివంతమైన ఆంటీ బయాటిక్స్‌ను వాడి - పరిస్థితి చేయిదాటి పోకుండా చూడవచ్చు. పొదాలను కాపొడుకోవచ్చు. ఏ మాత్రం పొలమాలినా పొదాలను పోగొట్టుకోవలసి వస్తుంది. పరిస్థితి మరీ విషమించితే మరణం కూడా సంభవించే అవకాశం లేకపోలేదు. డయాబెటీస్ వచ్చిన వారు పొదాల విషయంలో ఎన్నో రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. త్రింద పేర్కొన్నటి తప్పనిసరి అని గమనించాలి.

- పొదాలను నిత్యం శుభ్రం చేసుకోవాలి. గోరువెళ్ళగా నీటితో, సబ్బుగీటితో విధిగా కడుక్కోవాలి.
- కాలి వేళ్ళను బాగా శుభ్రంగా, పొడిగా ఉంచుకోవాలి. గాట్లు, పగుళ్ళు లేకుండా చూచుకోవాలి.
- పొదాలు పగలకుండా ఖాద్య తైలంతో తరచూ మర్దనం చేనుకోవాలి. జిరునుదనం తగ్గించుకుంటే పొదాలు మ్యాదువుగా, నునుపుగా ఉంటాయి.
- కాలిగోళ్ళ పెళుసుగా ఉన్నా సరే గోరువెళ్ళటి నీళ్ళలో తానేపు ఉండనిభ్రితి ఆ పెళుసుదననాన్ని తగ్గించుకోవాలి. ఈ గోరువెళ్ళటి నీళ్ళలో ఒక టీబుల్ స్యూన్ బోరాక్ కూడా వేస్తే మరింత బాగుంటుంది.
- గోళ్ళ కత్తిరించేటప్పడు పొరపాటుగా కూడా గాయం ఆకుండా చూచుకోవాలి. గోళ్ళ శుభ్రంగా లేకపోతే బాక్టీరియా చేరుతుంది.
- పొదాలకు గాయాలు ఏర్పడకుండా చూచుకోవాలి. కాలి టోళ్ళ విషయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్నగుల్ల ఏర్పడినా, ముల్ల గుచ్ఛుకున్నా అన్తర్ధా చేయకూడదు.

ఈ విధంగా అతి సుస్నితమైన అంశాలను పొటీంచడం డ్యూరా డయాబెటీక్ పొదాన్ని దూరంగా ఉంచవచ్చు. ఏ మాత్రం పొలమాలినా అపొయకరమైన పరిషామాలను ఎదుర్కొవలసి వస్తుంది. గుండె,

పగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

శ్వాసకోశాలు, లిఫర్, మూత్రపీండాలు వంటి కీలకమైన అవయవాలు సైతం దోషభూయిష్ట హోతాయి. లేని పెణ్ణి రుద్రతలు తలెత్తుతాయి. అంతిమంగా అనుకోని విధంగా ఉయాబెటిక్ కోమాలోకి కూడా పోవచ్చును.

కాబట్టి ఉయాబెటీక్ అంటే చక్కోర వ్యాధి రుస్తులు సొద్దుమైనంత జీర్ణత్వా ఉండి ఏవిధమైన కాంప్లీకేషన్లు రాకుండా చూచుకోవాలి.

భయం వదలిపెట్టి బ్రతకడం నేర్చుకోవాలి.

మూత్రపీండాల దీపాలు

చక్కోర వ్యాధి కారణంగా గుండెపేణు, అంధత్వం, మధుపేదం ఎలాగ అయితే వష్టాయో అదే విధంగా మూత్ర పీండాలకు సంబంధించిన రుద్రతలు సైతం తలెత్తుతాయి. అసలు మధుమేహాన్ని అతి మూత్రవ్యాధి అగి పీలవడంలోనే పరిస్థితి ఏమిటో బోధ పడుతుంది.

మూత్రపీండాలు పనిచేయకుండా పోణడానికి, ఉన్న అనేక కారణాల్లో ఉయాబెటిన్ అతి ప్రధానమైనది. చక్కోర వ్యాధి వఱ్ణన వాలిలో 25 శాతం మంది మూత్ర పీండాలు సలగా పని చేయక పోవడం వల్లే మరణిస్తున్నారని వింటుంటే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది.

మూత్రపీండాలు ముఖ్యమైన శుద్ధి యంత్రాలు. ప్రధానంగా రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే అవయవాలు.

గుండె నుండి రెండు పెద్ద పెద్ద ధమనుల డ్వారా రక్తం సిరంతటం మూత్రపీండాలను చేరుతూ ఉంటుంది. ఇక్కడే రక్తంలోని వ్యుద్ధ పదార్థాలు విడటియబడతాయి. ఇతర శలీరభాగాలలో కూడా అవసరమున్నంత మేరకు సీటిని, లవణాలను, ఆమల్లాలను రక్తం నుంచి వడ దీసే కార్బూక్యూమాగ్ని కూడా మూత్రపీండాలే నిర్వహిస్తాయి. ఈ కార్బూక్యూమం క్రమబద్ధంగా, సవ్యంగా జిరగకపోతే రక్తంసిండా వ్యుద్ధ పదార్థాలు పేరుకుపోయి అతి ప్రమాదకరమైన పరిస్థితిని కలిగిస్తాయి.

సోడియమ్ అనే పదార్థం రక్తంలో సిలువ ఉండిపోతే నీరు చేరుకుని వాపు వస్తుంది. దీన్ని ఎడిమా అంటారు. అదే విధంగా పాటూపెయమ్ అనే పదార్థం రక్తంలో తగ్గిపోతే కండరాల పటుత్వం

పడిపోతుంది. గుండెపోటుకు డాలితీస్తుంది.

మూత్ర పీండాలు ఎక్కువ మోతాదులో వెలికి తీసే వ్యధి వదార్థం యూలియా. ఈ యూలియా, ప్రోటీన్లను శలీరం వాడుకోవడం వల్ల ఏర్పడుతుంది. యూలియా మోతాదు పెలగితే ప్రశాంతకమే.

మూత్రపీండాలలో విషపడార్థాలు, గాయాలు ఉంటే మూత్ర కోశ వ్యవస్థ పనితిరు తగ్గి పూర్తిగా శక్తి లోపించి వ్యధి పడార్థాలతో పోటు రక్తాశ్వి, కణాలను, ప్రోటీన్లను కూడా విసర్జిస్తాయి. ఇది అసాధారణంగా జరిగే ప్రమాదం.

మూత్రపీండాలకు వచ్చే అతి ముఖ్యమైన వ్యాధి నెప్టైటిన్. ఈ వ్యాధి కారణంగా నెఫ్రోన్లు అంటే కీలకమైన మూత్రకోశ విభాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఫలితంగా ముఖం ఉబ్బుతుంది. తల నొప్పి తప్పదు. మూత్రంలో ఆల్యామిన్, రక్తం పడతాయి. రక్తపోటు పెలగి వాంతులు, జ్వరం వస్తాయి. గుండెపోటు రావచ్చు.

నెప్టైటిన్ వస్తే రక్తనాళాలు గట్టిపడిన వాలలో ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. డయాబెటిన్ వచ్చిన వాలలో రక్తనాళాలు త్వరగా గట్టిపడతాయి. ఈ నాళాలు జిరుసెక్కి పెళుసుగా అవుతాయి. ఇందుకు కారణం చక్కేరే అని యింతకు ముందే తెలుసుకున్నాము కూడా.

కాబట్టి డయాబెటిన్ కారణంగా మూత్ర పీండాలకు దీపం ఏర్పడి, ఆ లోపం కారణంగా హృదయం మీద విపరీతమైన ప్రభావం ఏర్పడి గుండెపోటు అనివార్యం కావచ్చు. ఈ విధంగా చూస్తే అన్ని రకాల వ్యాధులకూ డయాబెటిన్ మూలం అని తోస్తుంది.

ప్రత్యుత్పత్తి శక్తిక్షణిస్తుందా?

ఈ ప్రత్యుత్పత్తి తరచూ ఎంతోమంది వేస్తుంటారు. చక్కేర వ్యాధి వచ్చిన వాలలో మగతనం లోపిస్తుంది అని కొందరి సందేహం. ఆడవాలలో వంద్ధుత్వం వస్తుందా అని మరికొందరి అనుమానం.

వాస్తవానికి ఈ సందేహం వెనకగాని, అనుమానం వెనకగాని ఏ విధమైన పోరపాటూ లేదు. డయాబెటిన్ కారణంగా మగతనం పోలు తగ్గుతుందని రుజువైంది. అంగం స్తంభంచే సామర్థ్యాశ్వి మగతనంగా గుర్తిస్తే ఈ విషయం కొంతవరకు స్ఫుర్తమాతుంది. డయాబెటిన్

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

కారణంగానే కాదు, వయస్సు మళ్ళీనా, ఉద్రోధాలు ఆందోళనలూ ఎక్కువైనా మగతనం తగ్గే అవకాశాలు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి.

ఇదే విధంగా ఆడవాలలో వ్యంద్ధత్వం ఏర్పడవచ్చు. రుతుక్రమ దీఘాలు ఎక్కువై అండాల విడుదల నిలిచివచ్చు. ఫలాదీకరణం జలగే అవకాశమే లేకుండావచ్చు.

డయాబెటీన్ వల్ల కలిగే చెడు ఫలితాలు

(ఒక రేఖా చిత్రం)



డయాబెటీన్ లేదా చక్కర వ్యాధి

- | | |
|--|--|
| <p>రక్తదోష జనకాలు</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) అంధత్వ కారకాలైన వ్యాధులు 1) నాడీ వ్యవస్థ నిల్విర్యం కావడం
ఉదాః దెటినోపతి ఉదాః న్యూరోపతి 2) మూత్రతోశ సంబంధమైన 2) అరుదుగా పత్తవాతం వంటి
జబ్బులు తివ్రమైన వ్యాధులు సెక్షన్. 3) హృదయ సంబంధమైన
రోగాలు. ప్రధానమైంది
గుండెపోటు. 4) డయాబెటిక్ వ్యాధి
లేదా మధుమోదం | <p>నాడీ దోష జనకాలు</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) నాడీ వ్యవస్థ నిల్విర్యం కావడం
ఉదాః న్యూరోపతి 2) అరుదుగా పత్తవాతం వంటి
తివ్రమైన వ్యాధులు సెక్షన్. |
|--|--|

డయాబెటీన్ చికిత్స విధానం

ఇంతకుముందే చల్చించుకున్నట్లు డయాబెటీన్ వ్యాధిని నయం చేసుకోవడం చాలా కష్టం. కాకపోతే తగిన ఇగ్రూత్తలను తీసుకుంటే, కొన్ని నియమాలను పోటిస్తే ఈ వ్యాధిని అదుపులో పెట్టివచ్చు.

డయాబెటీన్ అదుపులో ఉన్నంతవరకూ దానివల్ల ఏ ప్రమాదమూ రాదు. అదుపు తప్పితేనే అపోయం.

మధుమేహశికి అతి ముఖ్యమైన చికిత్స మందుమాకులు వాడడం తాదు. ఆహార విషయంలో, ఎక్సర్సైస్‌ల విషయంలో గట్టిశ్రద్ధ అవసరం. ఆ తరువాతే మిగతావి.

చక్కెరవ్యాధి నివారణలో ముఖ్యమైనవి.

- ✓ జీవితాన్ని కాపోడుకోవడం
- ✓ రోగకారక చిహ్నాలను గుర్తించి తదనుగుణంగా మసలు కోవడం.
- ✓ కాంప్లికేషన్లు ముదరకుండా చూచుకోవడం.

రక్తంలో చక్కెర నిలువను (గ్లూకోస్ మోతాదును) నియంత్రిం చడం డ్యూరా చక్కెరవ్యాధిని పూర్తిగా అదుపులో పెట్టివచ్చు. ఇందుకు ప్రధానంగా దోషాద పడేవి ఆహారపుటలవాట్లు, ఎక్సర్సైస్‌లు, ఇన్సులిన్ వంటి మందులు.

ఆహారపుటలవాట్లు :

మధుమేహం వచ్చినవారు తప్పకుండా తమ ఆహారపుటల వాట్లను మార్చుకోవాలి. వారు ఈ క్రింది అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవడం ఎంతైనా అవసరం.

- 1) చక్కెర వాడకాన్ని ప్రత్యక్షంగా తగ్గించాలి.
- 2) చక్కెరలను అందించే పదార్థాలను తీసుకోవడం కూడా బాగా తక్కువ చేయాలి.
- 3) ఎక్కువ తెల్తులల శక్తిని విడుదల చేసే ఆహార పదార్థాల వాడకాన్ని తగ్గించాలి.
- 4) సమతొల్చాహారం అవసరం. అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండేలా చూచుకోవాలి.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

- 5) బరువు తగ్గించుకోవాలి. వయస్సును బట్టి, ఎత్తును బట్టి మగవారు, ఆడవారు ఎంత బరువు ఉండాలో ఈ పుస్తకంలో దివరన యిథ్యాన పట్టికను చూచి తెలుసుకోవచ్చు. ఎల్లవేళలూ శరీరం బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం ఆత్మ ముఖ్యం.
- 6) రక్తంలో గూల్కోట్ మొత్తాదు ఎప్పుడూ పెరగకుండా చూచు కోవాలి. అదే విధంగా పడిపోకుండా కూడా చూచుకోవాలి. ఎక్కువైతే ప్రాణంతకం. తక్కువైనా ప్రమాదకరం.

ఈ విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆహార పదార్థాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి.

ప్రధాన ధాన్యాలు (సీరియల్స్):

సగటున ప్రధాన ధాన్యాలు 100 గ్రాములకు 350 టెలోలిల శక్తిని అందిస్తాయని అంచనా.

గోధుమ రొట్టి, అన్నం, ఇడ్లీ, దోశ, నొర్దమొర్దమొర్ది, కొన్న రొట్టి, రాగి సంగటి ఈ కోవలోకే వస్తాయి. ప్రోటీన్లు తక్కువగా ఉండేలూ చూచుకోవాలి. భాగా పాలివ్ చేసిన మైదాపిండి వంటి వాటికన్నా ముతక ధాన్యాల పిండే చక్కర వ్యాధి ర్సులకు చాలు అవసరం అని గ్రహించాలి.

మైన చెప్పిన వాటిని పష్టులో కలిపి ఆకుపథ్యాని కాయగూరలతో తింటే ఆరోగ్యం ఎంతగానో మెరుగవుతుంది.

అపరాలు (పల్వన్):

సగటున 100 గ్రాముల అపరాలు 350 టెలోలిల శక్తిని అందిస్తాయని అంచనా. టీటిలో 20 గ్రాముల ప్రోటీన్లు కూడా ఉంటాయి. పీచు పదార్థం (బ్రైబర్) టీటిలో అధికగా. ఇది చాలు అవసరం. జీర్ణతీయ తేలిక కావడానికి, శరీర వ్యవస్థలు శుద్ధం కావడానికి ఈ పీచు పదార్థం ఎంతైనా అవసరం.

అపరాల గురించి తెలియని వారే ఉండరు. కందులు, చెనగులు, పెనులు, మినుములు అలసందులు, దిక్కుడు గింజలు ఇవస్తు అన్ని దేశాల వారూ ఎంతో యిష్టంగా తింటారు.

డయాబిటీస్ అపరాలను విధిగా తినాలి. ఎందుకంటే టీటి

పుగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

జీర్ణక్రియా వేగం అంత ఎక్కువగా ఉండదు. తాబట్టి రక్తంలోని చక్కర నిలువలు అతి త్వరగా పెల్గివిషయే ప్రమాదం ఉండదు.

కూరగాయలు:

చక్కర వ్యాధి గ్రస్తులే కాదు, ఎవరైనా సరే ఆకుపచ్చని కాయ గూరళ్లు - తాజాగా ఉండే వాటిని - నిత్యం తీసుకుంటే ఏ జిబ్బు లేకుండా ఎంతో ఉల్లాసంగా ఉంటారు.

మధుమేహం వచ్చినవారు తప్పనిసరిగా తీసుకోవలసిన కాయగూరల గులించి ప్రస్తావించక తప్పదు.

కాయగూరల్లో డోస, కీర, క్వాబేజి, టమోటో, వెట్టుఖ్నీ, టల్లుప్పు, ఉల్లిపాయలు, ముల్లంగి వంటివి తీసుకోవచ్చు. దుంపకూరల్లు అంటే ఆలుశ్రులు, చేమగ్గులు మొదలైన వాటిని దూరంగా ఉంచితేనే మంచిది.

సీజన్లను బట్టి ఆయా సీజన్లలో డొలకే ఏ కాయగూరనైనా వాడవచ్చు. తాకర్డ, గుమ్మడి, దిక్కుడు, వీఱ్లు, కేరట, కాలీఫ్లవర్, కోల్సుల్ వంటివి తినవచ్చు.

సగటున ఈ కాయగూరలు ప్రతి 100 గ్రాములకు 100 కెలోల్లిల శక్తిని అందిస్తాయి. దయాచేటిస్ వచ్చిన వారు పుట్టగొడుగుల్లి తినవచ్చు

పణే అన్ని రకాల ఆకుకూరలూ స్రేష్ఠమైనవే. మెంతికూర, పొల కూర, తోటకూర, చుక్క కూర విదైనా సరే చాలా అవసరం. నిత్యం ఈ ఆకు కూరల్లి తినగతిగితే మరీ మంచిది.

రొట్టె లేదా అన్నంలో పవ్వుతో పొటుగా రోజుకు కనీసం 250-400 గ్రాముల కూరగాయల్లి తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. గ్రీన్ నలాడ్లు తింటే నగం రోగాలను దూరం చేసుకున్న వారమైవిత్తాము

పండ్చు:

మన ఆహారంలో పండ్చు కూడా ప్రముఖ పోత్త వహించాలి. ఇవి ప్రతి 100 గ్రాములకు సగటున 40 కెలోల్లిల శక్తిని మనకు ఆందించగలుగుతాయి: ఈ పండ్చును విడిగా కాని, భోజనంతో పొటుగా కాని తినవచ్చు. పండ్చులో విటమిన్సు, భసిజ లవణులు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఈ కారణంగా పండ్చును తప్పని సరిగా తినాలి.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

పండ్లన్నీ మంచివే. సీజన్స్ ను బట్టి ఎన్నుకోవాలి. అరటి పళ్ళ ద్రాక్షపండ్లు, నాలింజలు, బత్తాయిలు మామిడిపండ్లు, జామ పండ్లు, అనాస పండ్లు, దోసపండ్లు, బోప్పెయి, పుచ్చకాయ ఇతిగ వివైనా సరే.

ఎండు ఖర్మార్థలు, ఎండు ద్రాక్ష కూడా మంచిదే. లేత తొళ్ణల నీళ్ళు, నిమ్మరసం ఎంత విలువైనదో అందలకీ తెలుసు.

మాంసం, చేపలు వద్దెరా:

మాంసాహారం సహజంగానే ఎక్కువ కెలోలీల శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. సగటున ప్రతి 100 గ్రాములకు 200 కెలోలీలకు పైగానే శక్తి విడుదలాతుందని అంచనా.

చేపలు, కోడి కూర వంటి తెల్లటి మాంసాహారంలో తక్కువగా సంతృప్తం చెందిన క్రొవ్సుపదార్థాలు ఉంటాయి. బీఫ్, ఫిల్ఫ్, హ్యోమ్, మటన్, సాసేస్ వంటి ఎర్రటి మాంసాహారంలో బాగా సంతృప్తం చెందిన క్రొవ్సుపదార్థాలు ఉంటాయి.

బివర్, కిడ్డి, మెదడు వంటి వాటిలో ఎక్కువ కొలెస్టరాల్ ఉంటుంది. కాబట్టి డయాబెటీస్ వీటిని ఎంతగా తగ్గిస్తే అంత మంచిది.

ఎర్రటి మాంసాహారం కన్నా తెల్లటి మాంసాహారాన్నే ఎక్కువగా వాడడం ఆరోగ్యకరం అని గుర్తించాలి.

పాలు, దాని ఉత్సాధితాలు:

ప్రతి 100 మి.లీ పాలలో సగటున 70 కెలోలీల శక్తి నిక్షప్తమై ఉంటుందని అంచనా. పాలు ఒక రకంగా సంపూర్ణ ద్రవాహారం. ఇందులో కార్బోఫైడ్లు, ప్రైటీన్లు, క్రొవ్సులు, విటమిన్లు, భిన్జి లవణాలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి.

వెన్న తీసిన పాలను వాడడం చక్కెర రోగం వాలకి ఎంతో శ్రేయస్వరూ. వెన్న తగ్గించినా సరే (అంటే స్నేహిత్వ మిల్న్) పూల్రూ తీసినినా సరే (అంటే టోన్ మిల్న్) డయాబెటీస్ కి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

పోలే కాదు, పాల ఉత్సాధితాలు కూడా ఎంతో బలవర్ధకమైనవి, ఆరోగ్యకరమైనవి. జన్మ, వెన్న, నెయ్య తగ్గిస్తే మంచిది. పెరుగు వలచగా తీసుకుంటే గొడవ ఉండదు. చల్లటి మజ్జిగను పుచ్చుకోవచ్చ. మరీ పుల్లటి మజ్జిగను నివారిస్తేనే మంచిది.

వంట నూనెలు:

నూనెలు క్రొవ్వు పదార్థాలు కాబట్టి ఎక్కువ తెలోలీల శక్తిని విడుదల చేయడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. ప్రతి 100 గ్రాముల నూనె నుంచి 900 తెలోలీల శక్తి విడుదల అయ్యే అవకాశం ఉంది.

చక్కెర రోగం ఉన్నవారు తక్కువగా సంతృప్తి చెందిన క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉన్న నూనెలను వాడడం మందిది. వెన్న నెయ్య ఏటి టోలికి ఎంత తక్కువగా పేటే అంత మందిది. వనస్పతి తరచూ వాడవచ్చు. నువ్వుల నూనె, సన్ధువర్జ ఆయుర్, కార్బు ఆయుర్, ఆవనూనె, వేరుశనగ నూనె మంచివే కాని, మోతాదు బొగా తగ్గించాలి. కొబ్బరి, పామోలిన్ నూనెలను కూడా తగ్గిస్తే జాగ్రత్త తీసుకున్నట్టాతుంది.

నిర్ణయ వేళలు:

ఆహార నియమాల్లో అతి ముఖ్యమైంది వేళకు ఆహారం తీసుకోవడం. ఆ తరువాతే ఎటువంటి ఆహారం తీసుకుంటున్నామన్న సంగతి గురించి ఆలోచించాలి. ప్రతివారికి వేళపొళలుంటాయి కాని శాస్త్రజ్ఞాలు ఆమోదించిన వేళలు మాత్రం యిలా ఉన్నాయి.

ఆహారం తీసుకోవలసిన వేళలు

బ్రైకఫాస్ట్	- ఉదయం 8 - 9 గంటల మధ్య
చిరుతిండి (టీ బ్రైక్)	- ఉదయం 10-11 గంటల మధ్య
మధ్యాహ్న భోజనం(లంచ్)	- మధ్యాహ్నం 1-2 గంటల మధ్య
సౌయంత్రవు తిండి	- సౌయంత్రం 4-5 గంటల మధ్య
రాత్రి భోజనం (డిన్నర్)	- రాత్రి 8 - 9 గంటల మధ్య

బ్రైక్ ఫాస్ట్ ఎలా ఉండాలి, ఏమి తీసుకోవాలి, టీ బ్రైక్లో ఎటువంటి స్నేక్ తీసుకోవాలి, లంచ్ లేదా డిన్నర్ ఎలా ఉండాలి, ఎటువంటి పదార్థాలు తీసుకోవాలి వంటి వివరాల కోసం ఇదే పుస్తకంలో దివర పేజీలలో యిచ్చిన పట్టికను చూడవచ్చు.

సీజన్సు అనుకూలంగా ఆహార పదార్థాలను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈ విషయంలో సైతం డాక్టర్ల సలహాను తీసుకోవచ్చు. ఇదేమీ సిగ్గు పడవలసిన విషయం కాదు.

డయాబెటీక్స్ కోసం కొన్ని ఎక్సర్సైజులు:

మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులను ఎక్సర్సైజులు చేయమని డాక్టర్లు చెబుతూ ఉంటారు. ఈ ఎక్సర్సైజ్లు వల్ల ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

- ❖ ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ ఏర్పడుతుంది
- ❖ రక్తంలోని చక్కెర నిలువలు క్రమబద్ధమౌతాయి
- ❖ స్నాలకాయం లేదా ఉంబశరీరం తగ్గుతుంది.
- ❖ రక్తపెట్టు తగ్గ ముఖం పడుతుంది
- ❖ ఇన్సులిన్ పని సామార్థ్యాన్ని పెంచుతుంది
- ❖ ఉపాయిలత్తుల క్రియాశీలత అధిక మౌతుంది
- ❖ మూత్రకోశ వ్యవస్థ మరింతగా పదునెక్కుతుంది
- ❖ ప్యాదయ స్వందన వేగం క్రమబద్ధమై గుండె మీద ఒత్తిడి బాగా తగ్గుతుంది
- ❖ దృష్టి దీఘాలు పరిహసిర మౌతాయి
- ❖ కండరాల వ్యవస్థ పటిష్టమై రక్తపుసరణ ఆరోగ్య కరంగా ఉంటుంది.
- ❖ నాడీ వ్యవస్థ చురుకుగా పని చేయగలుగుతుంది.
- ❖ జీర్ణ క్రియాశీలత అధిక మౌతుంది.

డయాబెటీన్ ఉన్నవారు ఎక్సర్సైజ్లు చేసేటప్పుడు క్రింద కూర్తులు కూడా తీసుకోవాలి.

- ❖ భారీ కడుపుతోనే ఎక్సర్సైజ్లు చేయాలి
- ❖ అధికంగా శ్రేమకు గురిచేసే భారీ ఎక్సర్సైజ్లను చేయకుండా ఉండడమే మంచిది
- ❖ ఎక్సర్సైజ్లు క్రమం తప్పకుండా నిత్యం చేయాలి.
అప్పుడప్పుడు చేస్తే ఫలితాలు కన్నించవు
- ❖ వెయిట్ లిఫ్టింగులు నిపూలిస్తే బాగుంటుంది.
- ❖ ముఖ్యంగా గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు, నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన లోపాలు ఉన్నవారు, ఔషధాలు సేవిస్తున్న వారు, గైనకాలజికల్ ప్రాభ్లమ్స్ ఉన్న మహిళలు ఎక్సర్సైజ్లకు దూరంగా ఉండాలి.
- ❖ ఎక్సర్సైజ్లను ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు కూడా డాక్టర్లను సంప్రతించడం ఎంతైనా మేలు చేస్తుంది.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

రక్తరకాల ఎక్స్‌రెస్‌లు వాటికి అవసరమయ్యే శక్తి వివరాలు

ఎక్స్‌రెస్‌లు	దహించబడే శక్తి (కెలోలలో)
సర్దువెళువడం	80
కూర్చోవడం	100
ఇంటివనులు చేయడం	180
నెమ్ముదిగా నడవడం	220
వడివడిగా నడవడం	480
పరుగెత్తడం	1000
నెమ్ముదిగా పరుగెత్తడం లేదా	
పరుగెత్తినట్లు నడవడం	600
నెమ్ముదిగా సైకిల్ తొక్కడం	360
వేగంగా సైకిల్ తొక్కడం	540
నెమ్ముదిగా ఈత తొట్టడం	300
వేగంగా ఈత తొట్టడం	400
బాడ్సైంట్లన్ ఆడడం	350
బీటుల్ టెస్టోన్ ఆడడం	360

ఇలాగే రకరకాల ఎక్స్‌రెస్‌లు ఉండవచ్చు. డయాబిటీస్ ఎక్స్‌రెస్‌లు అలసివేఱాదు. బూగా బడలిక అస్థించినప్పుడు ఎక్స్‌రెస్‌లు అప్పేస్తేనే మందిది.

చక్కుర రక్తంలో ఎక్కువగా పేరుకున్నా, చక్కుర అనలే లేకవిషియునా ప్రమాదమని మనకు తెలుసు. తాబట్టి ఎక్స్‌రెస్‌లు ఎంత ఎక్కువ సేవు చేస్తే అంత మందిన్న అపోషాకు దూరంగా ఉండడం చూలు అవసరం.

అదుకనే చక్కుర వ్యాధి వద్దిన వాలకి అలుపు అస్థించి నప్పుడల్లా గూత్తికను సబ్సైట్యూట్ చేయడం కోసం లాక్ష్మికింగ్ వంటి చాతీలేఖను చప్పలంచమని తొంతమంది డ్రైఫ్ట్ చెబుతూ ఉంటారు.

పుగ్గ అంటే భయం ఎందుకు?

దయాబెట్టీక్స్ వాడే మందులు

రక్తంలో గ్లూకోస్ మొత్తాదును నియంత్రించడానికి ఇన్సులిన్ మాత్రమే కాకుండా ఖిగణా మందుల్ని కూడా వాడడం జరుగుతోంది. ఇన్సులిన్ లాగా వీటిని జీవితంతం వాడనక్కరలేదు. చక్కెర వ్యాధి అదుపులోకి వచ్చుక ఈ మందుల వాడకాన్ని ప్రైద్యుల సూచన మేరకు అపివేయవచ్చు.

చక్కెర వ్యాధి వద్దిన వఱిలో రమారమిగా 30 శాతం మంచి మందుల్ని వాడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మందులు ముఖ్యంగా మూడురకాలు.

- ★ సల్ఫ్ నిటాలియాస్
- ★ బైగ్రూహైడ్
- ★ ఇన్సులిన్

సల్ఫ్ నిటాలియాస్:

ఈ కోమ గ్రంథి లేదా మధురరన గ్రంథి సౌమర్యాన్ని పెంచడానికి, ఇన్సులిన్ క్రీయాసీలత ఎక్కువ కావడానికి దోషాదపడతాయి.

మొదటి తరం మందుల్లో చెప్పుకోదగ్గవి - టూల్జూటమైడ్, టోర్ ప్రైపమైడ్.

రెండవ తరం మందుల్లో ప్రచారంలో ఉన్నవి - గ్లైబెన్కలమైడ్, గ్లైప్షైడ్, గ్లైక్లాపైడ్. వీటినే వరుసక్రమంలో యూగ్లూకాన్, గ్రైన్స్. దయామిక్రోన్ అని కూడా పిలుస్తారు.

ఈ టూబ్లెట్లను భోజనానికి ముందర - పొద్దునా, రాత్రి వేసుకోవాలి. ఇక 10, 15 నిమిషాల్లో భోజనం చేస్తామని తెలిసినప్పుడు ఈ మాత్రలు వేసుకోవాలి. ఇవి 8 నుంచి 12 గంటల డాకా పని చేస్తాయి.

ఈ మందులను తరచూ వాడుతూ ఉండాలి. బ్లైడ్ గ్లూకోస్ మొత్తాదు క్రమంగా ఉందని తెలిస్తాక ఈ మందుల వాడకంలో మార్పులు చేసుకోవచ్చు. అది కూడా స్వంతంగా స్వర్థయించికాదు. డ్యూర్ చెప్పినట్టే చేయాలి.

పుగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

ఈ మాత్రలు మర్చెట్లో బాగా లభ్యమౌతున్నాయి. వాడడం చాలా తేలిక: టిటివల్ల ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ లేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బైగునైట్స్:

ఇందులో మెఫిట్ర్యూన్ చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ మందుల ప్రభావం పరిష్యత కణజంలాలపైన (పెరిఫెరల్ టిప్పున్) ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఇది కూడా ఇన్స్యూలిన్ సొమర్ఫ్ఫ్స్‌న్ని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా లిఫర్లో గ్లూకోస్ ఉత్పత్తి ఎక్కువ కాకుండా ఈ మందులు నివారిస్తాయనుకోవచ్చు.

ఈ మందుల్ని సాధారణంగా ఉఱిబట్టిరం ఉన్న వాళ్ళు ఎక్కువగా వాడతారు. నల్స్ నిటాలియోన్‌తో కలిపి కూడా బైగునైట్స్‌ను వాడవచ్చు. ఇక్కడ కూడా వైద్యుల్లి సంప్రతించాలన్న విషయం మరచిపోరాదు.

ఇన్స్యూలిన్:

వృక్తిగత అవసరాలను బట్టి ఇన్స్యూలిన్‌ను వాడడం జరుగుతోంది. ప్రాపోజ్ట్రోనీమియా అంటే ముతిమీలిన చక్కెర నిలువలనుంచి తప్పించుకోవడానికి - అది నిమిషాలలో - ఈ ఇన్స్యూలిన్ ఎంతగానో సహకరిస్తోందన్న విషయం తిరుగులేని వాస్తవం.

ఇన్స్యూలిన్‌లో మూడు రకాలు ఉన్నాయి.

- + సాల్యూబుల్ ఇన్స్యూలిన్
- + ప్రైటుమైన్
- + ఇన్స్యూలిన్ - జింక్ ససైన్షన్స్

మూనవ ఇన్స్యూలిన్‌ను జెనెటిక్ చికిత్స ద్వారా యిటీవల రూపొందిస్తున్నారు. పందుల ఇన్స్యూలిన్ నుంది కూడా కొన్ని రకాల రసాయనికి మార్పిడి చర్చల ద్వారా మనిషికి వాడడానికి ఉపయోగ వదే ఇన్స్యూలిన్‌ను తయారు చేస్తున్నారు.

ఇన్స్యూలిన్‌ను ఇంజెక్షన్ రూపంలోనే తీసుకోవాలి. నోటి ద్వారా తీసుకుంటే జీర్ణ స్రావకాల కారణంగా జీర్ణమైపోయే ప్రమాదం ఉంది.

మగ్గ అంపే భయం ఎందుకు?

ఇన్నులిన్నను ఎవరికి వారే చేసుకోవచ్చు: ఇన్నులిన్ ఇంజెక్షన్ విషయంలో కూడా యిటీవల ఎన్నో మార్పులు వచ్చాయి. అతి తేలికగా ఇంజెక్షన్ చేసుకోవచ్చు. రోజుకు ఒకసారి చేసుకోవాలూ, రెండు సార్లు చేసుకోవాలూ అనే విషయం డాక్టర్లు నిర్ధారిస్తారు. మొత్తాదు కూడా వారే నిర్ణయిస్తారు. తరచూ పరీక్షలు చేస్తూ రక్తంలో, మూత్రంలో ఉన్న గూళకోణ్ మొత్తాదులను విశేషిస్తూ ఉంటే ఎంత ఇన్నులిన్నను తీసుకోవాలి, ఎన్నిసార్లు తీసుకోవాలి అన్న విషయం సులభంగా నిర్ధారించాలి.

ఇన్నులిన్ వాడకం మనం తినే అహరిస్త్వ బట్టి, చేసే ఎక్సెర్సైస్ లను బట్టి కూడా మారుతుంది.

ఓన్సి జాగ్రత్తలు

- * ఇన్నులిన్నను ఎప్పుడూ చల్లగా ఉండే చోట పెట్టాలి అల్లా అని శ్రీజర్లో ఉంచరాదు.
- * ఇన్నులిన్ సుభ్రంగా లేకపోతే వాడరాదు. స్ఫూర్తికాలు ఏర్పడి ఉన్న వాడకూడదు.
- * ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉన్న ఇన్నులిన్నను వాడకపోవడమే మంచిది.
- * భోజనానికి 20,30 నిమిషాల ముందర ఇన్నులిన్ తీసుకోవాలి.
- * ఎంత మొత్తాదులో తీసుకోవాలో అంతే మొత్తాదులో ఇన్నులిన్నను తీసుకోవాలి. ఈ విషయంలో మార్గంగ్న వేసుకుని మరీ ఖాచ్చితంగా వ్యవహారించాలి. లేకపోతే అనుకోని విషపరిణామాలు ఎదురుకావచ్చు.
- * ఒక దిన్న డైర్ పెట్టుకుని ఒక పట్టిక వేసుకొని క్రమం తప్పకుండా లకార్పు చేస్తూ ఉండుతామి. పట్టిక, లకార్పు వివరాలు క్రింది విధంగా ఉంటే బాగుంటుంది. డాక్టర్లకు కూడా సాకర్మంగా ఉంటుంది.

వరుస నెం. తేది ఇన్నులిన్ మొత్తాదు ఇచ్చిన సమయం చక్కెర మొత్తాదు

రక్తం	మూత్రం

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

దీ రోజు కాలోజు డాక్టర్ లిమార్క్సును కూడా నోట్ చేసుకోవడం అవసరం. ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే అంత మంచిది.

డయాబెటీన్ వచ్చినప్పుడు పొటీంచవలసిన ఆహార నియమాలు

తినదగిన ఆహార పదార్థాలు

తినకూడని ఆహార పదార్థాలు

- | | |
|---|--|
| 1) గోధుమ రొట్టి, ఇడ్లీలు, కార్బు ఫైక్స్, అన్నం, స్పుష్ట మిల్సు, పండ్ల రసం. | 1) టోస్టులు, కేకలు, స్ట్రోట్ రోల్స్ పరోటాలు, పూలీలు, కచోరీలు కుళ్ళలు, జిర్కానీ పుల్హావే. |
| 2) పలుచని సొంబారు, కూర గాయల రసం. | 2) వెన్న, మీగడ పుష్టులంగా ఉన్న సూప్స్. |
| 3) బేక్క ఫిష్, చికెన్ బ్రాయిలర్ ఉడికించన గుడ్లు. | 3) ఫ్రైయడ్ మీట్, చికెన్, ఫిష్, శీమా, ఖుర్జు |
| 4) ఉడకబెట్టిన ఆకువచ్చని కాయ గూరులు. | 4) వేవుళ్ళు, మసాలాలు, అప్పడాలు, వడియాలు. |
| 5) ఒక సుష్టున నెయ్య లేదా వెన్న తాజా పళ్ళు, రెండు సొల్ట్ జిస్కుటలు. | 5) నెయ్య, వెన్న, జాన్సు, ఐన్ క్రీమలు క్రీమ్ జిస్కుటలు, ట్రైయడ్ పూట్లు |
| 6) స్పిష్ పొలు, తాజా పళ్ళు రసాలు, పలుచటి మజ్జిగ, అరుదుగా లస్సు, అడవొదడపొపెరుగు. | 6) బల్ట్, మలాయ్, గులాబ్ జాముాన్, లడ్పు, దూద్ పేడ్, పెలకోవా వంటి మిచాయలు. |
| 7) కూఫి లేదా టీ తక్కువ చక్కె రణ్ణ లేదా కృత్తిమ చక్కెరణ్ణ | 7) ఆల్కాహాలిక్ ట్రింక్, సాన్, కెచ్చె వగైరా |
| 8) ఆకు కూరలు ప్రథానం. | 8) దుంపకూరలు ముట్టరాదు. |

డయాబెటీక్ ఎడ్యూకేషన్

డయాబెటీన్ లేదా మధుమేహం గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. తెలుసుకున్నవారు మరొకలకి చెప్పాలి. ప్రతిశ్శాం ఎదుగుతున్న శాస్త్ర సాంకేతిక విజ్ఞానం మూలంగా సిత్సుం ఏన్నో నుండిని— అవిష్ణురాలు జరుగుతున్నాయి. కీటి వివరాలను వత్తికలు చేరవేస్తుంటాయి. ఈ విషయాలన్నింటినీ తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.

డయాబెటీక్ విశేషాలను ఎవ్వటి కవ్వడు ప్రచురించే బుల్లెటిన్లు, మేగజైన్లు ఉన్నాయి. అందలకి అన్ని అందుబాటులో ఉండక పోవచ్చు. అయినప్పటికీ డయాబెటీక్ లిస్ట్ సెంటర్లను తరచుగా సంప్రతించి కొత్త సంగతులను తెలుసుకోవాలి. పటి మందికి తెలియ జెప్పాలి.

డయాబెటీన్ వచ్చిన వారి కోసం, వారేమీ చేయాలో, ఎలా మెలగాలో తెలియ జేస్తూ ఇంటర్వెషనల్ డయాబెటీన్ ఫెడరేషన్ ఒక సూత్రావళిని తయారు చేసింది.

డయాబెటీన్ రోగ్రస్తుల బాధ్యతలు:

- 1) స్వరూపం విచక్షణ, ఆత్మపరిశీలన అవసరం. సెల్ఫ్ హెట్ట్కెర్ గురించి శ్రద్ధ చూపాలి.
- 2) ఒక నిపుణుల బృందంతో సంబంధం పెట్టుకోవాలి. డాక్టరు, ఆపోర నిపుణుడు, నర్సు, సుసిక్షితుడైన పరిశోధకుడు ఇలాగ అందరూ ఈ బృందంలో ఉంటే మంచిది. సౌధారణంగా డయాబెటీన్ లిస్ట్ సెంటర్లలో ఈ బృందాలు ఉంటాయి. సంచార బృందాలు కూడా లేక పోలేదు.
- 3) ఆపోరపుటలవాట్లను మార్చుకోవడం ద్వారా, సింపుర్ ఎక్స్ప్రెస్ లను (ఎల్లిమార్ల్యంగ్ వాక్ వంటివి) చేయడం ద్వారా డయాబెటీన్ ను అదుపులో పెట్టడం ప్రధాన బాధ్యతగా గుర్తుంచాలి.
- 4) ట్రీటమెంట్ షైల్డ్ ను నిపుణుల బృందం యిచ్చాక దానిని విధిగా పొటేంచాలి.

మగ్ర అంటే భయం ఎందుకు?

- 5) రక్తంలోని చక్కెర మోతాదులను, సాధారణ శాలీరక, మానసిక పరిస్థితిని సమయ సందర్భాలను బట్టి సాద్ధుమైనంత తరచుగా పరిక్షలు జరుపుకుని (జిల్లాపించుకొని) తెలుకుంటూ ఉండాలి.
- 6) స్వేచ్ఛ సమస్యలనేవి కొందరికి ఎదురొంతాయి. ఇటువంటివారు తమ గురించి ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. డాక్టర్లను - అవసరమైతే నిత్యం - పరిస్థితిని బట్టి దివలికి గంట గంటకు - సంప్రతించడం తమ కర్తవ్యంగా డయాబెటీస్ గుర్తించాలి.
- 7) తాను విన్నవి, కన్నవి, తెలుసుకున్నవి తన కుటుంబ సభ్యులకు కూడా తెలిపి వాలగి కూడా డయాబెటీస్కు సంబంధించిన సమాచార దిజ్యూనంలో విద్యావంతుల్ని చేయాలి.

సెల్ఫ్ కేర్ పోల్ట్ ప్లాన్

డాక్టర్ సూచనల మేరకు డయాబెటీస్ ఎవరికి వారే ఒక సెల్ఫ్ కేర్ పోల్ట్ ప్లాన్ ని వేసుకోవాలి. ఈ ప్లాన్లో కీంచి విషయాలు ఖాళీతండ్రా ఉండాలి.
ఎక్స్‌ప్రైజ్:

ఎల్లి మాల్టింగ్ వార్క్ అని నిర్ణయించుకుంటే ఎంతసేపు నడువాలి, ఎప్పుడు నడువాలి, ఎలాంటప్పుడు నడువ కూడా అనే విషయాలు నిర్ధారించు కోవాలి.

అప్పరం:

ఇది చాలా ప్రధానమైంది. ఈ విషయంలో చాలా శ్రద్ధ చూపాలి.

* కాఫీ లేదా టీ - చక్కెర వేసుకుని లేదా లేకుండా - అని నిర్ణయించున్నప్పుడు - చక్కెర వేసుకునే పక్షమైతే ఎంత అనికూడా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఒక క్యూబ్ లేదా రెండు క్యూబ్లు అనేటి తేల్చుకోవాలి. ఇది డాక్టర్ సలవ్ మీద, వ్యక్తిగత అనుభవం మీద తెలుస్తుంది.

* బ్రీక్ఫాస్ట్ - ఇడ్లీ సాంబారు, దోసె సాంబారు, కార్బ్ ఫైఫ్, ఉప్పు, బ్రైడ్సు ఇలాగ డాక్టర్ సూచనను బట్టి మారుస్తూ ఉండాలి.

* హాథ్యాహ్వా భోజనం - అన్నం, చప్పాతి, కూర, పప్పు, పెరుగు ఇవన్నీ ఏ మోతాదులో ఎలా ఉండాలో డాక్టర్లు

మగ్ర్ అంటే భయం ఎందుకు?

చెబుతారు. ఈ పుస్తకం దివర్లో యిచ్చిన వట్టికలో వివరాలు మొత్తం ఉన్నాయి.

- * **శష్ణేంటీసీ** - ఇది కూడా మార్కెట్ కాఫీ లేదా టీ విషయంలో లాగే, చక్కేర ఎంత కలాపాలో నిర్ణయించుకోవాలి.
- * **రాత్రి డిన్హర్** - ఇది కూడా మధ్యాహ్న భోజనం లాగే డాక్టర్ చెప్పినట్లు తీసుకోవాలి. వేపుళ్ళు, నెయ్యి, దుంపలు ఇతింటి వేలీ లేకుండా జాగ్రత్త పడ్డాలి. ఏదో ఒక పండును నిత్యం తినడం అలవాటు చేసుకుంటే మంచిది.

నిర్దీశ సమయంలో మందుల వాడకం:

డాక్టర్ల నలపో మేరకు డయాబెటిస్ చుక్కిత్తను పాటించి తిరడంలో మందుల వాడకం ప్రథానమైంది. టూబ్లెట్లు ఎప్పుడు వేసుకోవాలి, ఇన్నులన్ ఇంజక్చన్లు ఏ మొత్తాదులో ఎప్పుడు తీసుకోవాలి అన్నది డాక్టర్లు సూచిస్తారు.

పీఎంట్ చెకవ్స్:

తరచూ డాక్టర్ల దగ్గరికి వెళ్ళ కీంచి విషయాల గురించి ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి.

- బిపి అంటే రక్తపెట్టు
- బ్లైండ్ గ్లూకోస్ అంటే రక్తంలోని చక్కేర మోతాదు
- యూఅిన్ గ్లూకోస్ అంటే మూత్రంలో చక్కేర మోతాదు
- బ్లైండ్ ఫైట్ అంటే రక్తంలో క్రొవ్వు సాతం
- శరీర బరువు

ఇంతచీతో ఆగి పెట్టాడు. ప్రతి ఆరు నెలల కొకసాల లేదా కనీసం నంవత్సరానికి ఒకసారన్న కింద పేర్కొన్న అంశాలను చెకవ్ చేయించుకోవడం చాలా అవసరం.

- ఇంతచీతో ఆగి పెట్టాడు. ప్రతి ఆరు నెలల కొకసాల లేదా కనీసం నంవత్సరానికి ఒకసారన్న కింద పేర్కొన్న అంశాలను చెకవ్ చేయించుకోవడం చాలా అవసరం.
- నేత్రాలు, దృష్టి దీఘాలు
- మూత్ర పీండుల క్రియాలీలత
- పౌదయ స్వందన సౌమర్థం
- సౌధారణ నాడీ వ్యవస్థ పని తీరు
- సౌమాన్య ఆరోగ్య ప్రమాణాలు

పుగ్గర్ అంటే భయం ఎందుకు?

పోతే డయాబెటీన్ పిల్లలకు వచ్చినప్పుడు, గర్భవతులకు వచ్చినప్పుడు, ప్రత్యేకంగా వ్యవహరించ వలసి వుంటుంది. కంటి దోషాలు, గుండె లోషాలు, కిడ్జీ రుద్దుతలు, మధుషాద ఘాయలు అలుముకు స్వప్పుడు డయాబెటీన్ మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఏ మాత్రం నిర్లక్షం చేసినా పరిస్థితులు చాలా ప్రమాదకరంగా, కోలుకోలేని విధంగా ఉంటాయని యింతకు ముందే చాలా సౌర్యు చెప్పడం జరిగింది. ఎందుకంటే చక్కెర వ్యాధికారణంగా ఏర్పడే మధుషాదాన్ని తీసి వేయక తప్పదు. కిడ్జీ పొడైతే బాగుపడే అవకాశమే లేదు. గుండెపెట్టు వన్నే ఎంత భయంకరంగా ఉంటుందో అందరికి తెలుసు. డయాబెటీన్ కారణంగా వచ్చే అంధత్వాన్ని నిషాలించడం దాదాపు అసాధ్యమే. కాబట్టి చక్కెర రోగం వచ్చినవారు ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే అంత మందిది. ఇందులో రెండో మాటకి అవకాశమే లేదు.

డయాబెటీన్ అని ఎలాగ తెలుసుకోవడం?

ఇన్నులీన్ ఎక్కువైతే కన్నించే లక్షణాలు:

- * ఎక్కువగూ చెమట పట్టడం
- * అర్ధంతాని అలుపు, నీరసం రావడం
- * తరచూ వచ్చే తలనొప్పి
- * దృష్టి దోషం
- * గుండెనొప్పి
- * దిరూకు, విసుగు ఎక్కువ కావడం
- * అతి మూత్రం

వెంటనే చేయవలసినవి:

- ★ బి - డి గ్లూకోట్ ట్యాబ్లెట్స్ వేసుకోవాలి. లేదా నారింజ పండ్ల రసం తీసుకోవాలి.
- ★ చక్కెర కలిపిన సైఫ్ట్ డ్రైంక్ పుచ్చుకోవాలి.
- ★ ఇన్నులీన్ స్వతంత్రంగా తీసుకోరాదు.
- ★ తెలపి కలగకుంటే డాక్టర్సు చూడడం అన్ని వేళలు మందిది.

మగ్ అంటే భయం ఎందుకు?

కారణాలు:

- * ఇన్నులిన్ మోతాదు ఎక్కువ కావడం
- * తిండి సరిపోక పోవడం
- * ఎక్కువగా ఎక్కర్సెషన్లు చేయడం
- * ఆలస్యంగా భోంచేయడం
- * మానసిక ఆందోళన ఉద్యతం కావడం

ఇన్నులిన్ లేకపోతే కన్నించే లక్షణాలు:

- ✿ దష్టిక ఎక్కువ కావడం
- ✿ మూత్ర విసర్జన తరచూ చేయడం
- ✿ బలశీవునత, బడలిక, నిస్తోషం కలగడం
- ✿ ఉదరంలో నొప్పిగా ఉండడం
- ✿ శ్వాస హీల్యూకోవడం కష్టంగా తోచడం
- ✿ బరువు విపరీతంగా తగ్గడం
- ✿ తల తిరగడం, ఘంతులు కావడం
- ✿ రక్తంలో, మూత్రంలో చక్కెర ఎక్కువ కావడం
- ✿ మూత్రంలో కీటోన్స్ ఎక్కువ కావడం

వెంటనే చేయవలసినవి:

- ✓ చక్కెర లేని ద్రవ్యావాహికం పుచ్చుకోవడం
- ✓ డాక్టర్ ని సంప్రదించడం
- ✓ చక్కెర మోతాదును క్రమ బద్ధం చేయడం

కారణాలు:

- * ఇన్నులిన్ తక్కువగా ఉండడం లేదా పూర్తిగా లోపించడం
- * నిర్ణిత సమయంలో భోంచేయక పోవడం
- * జ్వరం లేదా యితర వ్యాధి సాంకేతికత.

ఈ విధంగా చక్కెర వ్యాధిని లక్షణాలను బట్టి ముందే తెలుసు కోవచ్చు. పైగా తల్లికో, తండ్రికో, మేనత్తుకో, మేనమాముకో ఉంటే సంక్రమించే అవకాశం ఉండని అందరుకీ తెలుసు కాబట్టి అనుమానం వచ్చిన వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రతించడం అత్యంత అవసరం.

డయాబెటీన్‌కి సంబంధించిన కొన్ని అపోహాలు

చక్కెర వ్యాధి చుట్టూ అల్లుకుని అపోహాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కొన్ని అపోహాలు వాస్తవాలై పోయాయి కూడా. కాబట్టి ఏది నిజమో, ఏది కాదో తెలుసు కోవలసిన అవస్థం ఉంది. లేకపోతే అపోహాలే నిజాలని భ్రమించి నష్టపోయే ప్రమాదం ఉంది. అన్ని అపోహాల్ని తొలగించలేక పోయినా, కొన్ని ముఖ్యమైన వాటినైనా తొలగించడానికి పూనుకుండాము.

1. చక్కెర ఎక్కువగా తింటే చక్కెర వ్యాధి వస్తుంది.
X ఇది పూర్తిగా అబద్ధం. చక్కెర తినడానికి, చక్కెర వ్యాధి రావడానికి ఎటువంటి సంబంధమూలేదు.
2. చక్కెర వ్యాధి వచ్చిన వారు చక్కెర తినకూడదు.
X ఇది కూడా పొరపాటే. చక్కెర తినకుండా ఏ మనిషీ బతక లేదు. కాగా చక్కెర మోతాదుల్ని డాక్టర్ల సలహ మేరకు పోటిస్తూ ఉండాలి.
3. ఆహారపుటలవాట్లను మార్చుకోనక్క రలేదు. డయాబెటీన్ టూలైట్స్ ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లు వేయించుకుంటే చాలు.
X ఇది పొరపాటు. ఇలా చేస్తే శరీర క్రియా వ్యవస్థ మీద అధిక వత్తాడి పెలగి రోగ నిరోధక శక్తి పూర్తిగా పడిపోయే అవకాశం ఉంది.
4. రక్తంలో గ్లూకోష్ ఎంత ఉన్నా వరవాలేదు. మూత్రంలో ఉండరాదు.
X ఈ మాట సరికాదు. రక్తంలో గ్లూకోష్ ఎంత ఉండాలో అంతే ఉండాలి. ఎక్కువా ఉండరాదు. తక్కువా ఉండరాదు. ఎక్కువైనా, తక్కువైనా కోమా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన పరిణామం.
5. చక్కెర వ్యాధి వచ్చిన వాలి పశి అయిపోయినట్టే వాలికి గుండెపోటు వస్తుంది. మూత్రపీండలు పొడెతాయి, నేత్ర దృష్టి దెబ్బతింటుంది. అసిడిటీ ఎక్కువైతుంది, రక్తం దోషభూయిష్టమౌతుంది. రక్తపోటు వస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతిని పట్టవాతం వస్తుంది.
X ఇవన్ని నిజమే అనుకుంటే పొరపాటు. అలాగే అబద్ధమనికొట్టి

మగర్ ఆంచే భయం ఎందుకు?

పోర్సినూపొరపాటే, చక్కరవ్వాధి వచ్చుక దానిని అదుపులు పెట్టుకుంటే పైన చెప్పిన వాటిలో ఏదైనా సరే వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే అన్ని ఒక్కరికే వచ్చి ఆయుష్మా మూడు తుందనుకోవడం పిచ్చితనం. గుండెపోటు రావడానికి, ప్రథమాతంపాలు కావడానికి ఎన్నో కారణాలు ఉన్నాయి. అదే విధంగా దృష్టి లోపాలు కలగడానికి, మూత్ర వ్యవస్థ దెబ్బతినడానికి కూడా ఎన్నో కారణాలు ఉన్నాయి. వీటిలో డయాబెటీస్ కూడా ఒకటి. అంతే కాని డయాబెటీస్ న్యూ అన్ని వ్యాధులూ వచ్చేస్తూ యనుకోవడం సరికాదు.

6. డయాబెటీస్ వచ్చిన వారు సెక్కు పనికిరారు. స్తోలలో అయితే వంధ్యత్వం వస్తుంది. మగవాలలో అంగస్తంభన సౌమధ్యం దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా సెక్క జీవితాన్ని గడవవచ్చు. ఎటోళ్ళి డయాబెటీస్ ముదరకుండా చూచుకోవాలి.
7. డయాబెటీస్ వంచ పొరంపర్చుంగా వస్తుంది. హోర్స్ నీల వ్యవస్థలో దోషాలు ఉన్నా వస్తుంది. మధుపొనం, ధూమపొనం వల్ల డయాబెటీస్ రాదు. వీటివల్ల 20ండి, ఉఱిపిలతిత్తులకు సంబంధించిన బట్టలు మూత్రమే పస్తాయి.

X ఈ మాటలు కూడా పూర్తిగా వాస్తవాలు కావు. తల్లిదండ్రులకు యిద్దలికి డయాబెటీస్ ఉంటే ఆవ్వాధి సంక్రమించే అవకాశం 100శాతం ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులలో ఏషక్కరికో ఉంటే ఈ చక్కరవ్వాధి సేక్క అవకాశం 50శాతం ఉంటుంది. సమీప బంధువులకు ఉంటే ఆ వ్వాధి రాగల అవకాశం 25శాతం దాకా ఉండవచ్చు. ఎటోళ్ళి మోతాదుల్లో తేడాలు ఉండవచ్చు. హోర్స్ నీల లోపం వల్ల ఈ వ్వాధి వస్తుంది. ఇది నిజమే అయినప్పటికీ యిదొక్కటి కారణం కాదు. ధూమపొనం, మధుపొనం వల్ల చక్కరవ్వాధి రాదనుకోవడం పొరపాటు. ఆల్కాహాల్ చక్కరగానే మారుతుంది. రక్తంలో చేరుతున్న చక్కర జీర్ణం కాకుండా పెట్టే రక్తనాళాలు గట్టిపడి బిరుసు ఎక్కి రక్తపోటు అధికమై హర్ష్ణపటక వచ్చే అవకాశం పూర్తిగా ఉంది. రక్తపోటు వల్ల కలిగే కీడు యింతా అంతా కాదు.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

8. ఆహారపుటలవాట్లను మార్చుకుంటే చాలు. ఉయాబెటీన్కి ప్రత్యేకంగా మందులు, ఇంజక్కున్లు వాడనక్కరలేదు.
- ✗ విషరపొటు. ఉయాబెటీన్ను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఆహారపుటలవాట్లను తప్పక మార్చుకోవాలి. అలాగే డాక్టర్లు నూచించిన మందులను, చెప్పిన ఇంజక్కున్లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి.
9. ఉయాబెటీన్ వచ్చినవారు ఎక్సర్సైట్లు చేస్తేచాలు. ఇక ఏ విషయంలోను భయపడనక్కరలేదు.
- ✗ ఈ మాట సలికాదు. ఉయాబెటీన్ను అదుపులో పెట్టడానికి మనం ఎన్నుకుంటున్న పద్ధతుల్లో ఎక్సర్సైట్లు కూడా ఒకటి. అంతేకాని ఎక్సర్సైట్లే అంతాకాదు. ఆహారం, వ్యాయామం, తరచూ పరీక్షలు, మందులవాడకం తప్పదు, ఎక్సర్సైట్లల విషయంలో గట్టిగా కూడా జాగ్రత్తలు అవసరం. గుండెపోటు వచ్చినవారు గట్టిగా ఉన్న ఎక్సర్సైట్లు చేయరాదు. ముఖ్యంగా యోగసనాలు వేసేటప్పడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

మధుపొదం ఉన్నవారు ఎక్కువ దూరాలు నడవరాదు. మిగతావారు కూడా ఎక్కువదూరం నడించి నీరసం తెచ్చుకోరాదు. దృష్టిధోషాలు ఉన్నవారు ఎల్లిమార్లుంగ్ నడక విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఇదేవిధంగా మూత్రకోశసంబంధమైన వ్యాధులతో బాధ పడు తున్నవారు కూడా ఎక్సర్సైట్లల విషయంలో ఎంతో జాగ్రత్తను కనబరచాలి.

గర్భవతులు, బాలెంతలు, వృద్ధులు, పసివాళ్ళ - వాళ్ళవాళ్ళ పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకుని - ఎక్సర్సైట్లను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా అవసరం.

10. ఉయాబెటీన్ వస్తే యిక తగ్గదు. ఇక దాని గురించి ఆలో చించడం దండగ. ఉబ్బ దండగ. టైమ్ దండగ. అనవసరమైన ప్రయాస. అంతులేని నిరాశ. దివలికి దుఃఖం.

✗ ఈ మాటలు కేవలం అపోషాలే కాకుండా పూర్తిగా అర్థం లేసివి. ఉయాబెటీన్ అనేది వ్యాధే తానప్పడు తగ్గడం లేదా నయం కావడం అనే ప్రశ్నలే ఉదయించవు. రక్తంలో

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

ఉండవలసిన చక్కర మోతాదు కన్నా ఎక్కువగా ఉంటే డయాబెటీన్ అని నిర్ణయిస్తాము. దాన్ని అదుపులో ఉంచు కున్నంతకాలం ఆ వ్యక్తిని డయాబెటీన్ అని పిలువలేము.

హార్ట్స్ ల వ్యవస్థ లోని లోషాల కారణంగా ఏర్పడే డయాబెటీన్ ను ఆ లోషాలను సరిచేసి పూర్తిగా నిషాధించ వచ్చు. ఇందులో ఎటువంటి అతిశయోక్తి లేదు. అంతేకాని డయాబెటీన్ వల్ల నిరాశే, దుఃఖమే అనుకుంటే తప్ప. డయాబెటీన్ ను అదుపులో పెట్టుకోకుండా ఉంటే గుండె పోటు, దృష్టిద్ధిప్రం, నరాల బలహీనత, సెక్స్ లోషాలు, మూత్రకోశరుగ్గుతలు, జీర్ణవ్యవస్థలో తారతమ్యాలు యిల్లగ ఎన్నో ఎదురుకావచ్చు., ఇలా చెప్పడంలో అర్థం యివస్తి ఒక్కలకే వస్తాయని కాదు. ఇందులో ఒకటో, రెండో రావచ్చు ఏది వచ్చినా ప్రమాదమే. కాబట్టి ఎల్లవేళలూ ముందు జాగ్రత్త ఉండాలి.

11. డయాబెటీన్ కు ఆయుర్వేదంలోనే మందు ఉంది. చక్కర వ్యాధి ని హోమియోపతి మూత్రమే నయం చేస్తుంది. మధు మేహస్సి నిషాధించే దిట్జులు యునాని వైద్యంలో మూత్రమే ఉన్నాయి. ఘగర్ ను కంట్రోలీ చేయగలశక్తి ఒక్క అల్ఫాపతికి మూత్రమే ఉంది.

X ఇలాగటీ మాటలు అర్థంలేనివి. డయాబెటీన్ ను నియంత్రించడంలో అన్ని రకాల వైద్యపద్ధతులూ స్రేష్ఠమైనవే. అందుబాటులో ఒక్క వైద్యుల్లి సంప్రతించడం ఎవరైనా చేయవలసిన పని.

ఈనాటి వైద్యవిజ్ఞానం యతోధికంగా పెలగిపోతోంది. అత్యంత ప్రతిభావంతమైన పద్ధతులు, చికిత్సా విధానాలు రంగంలోకి వస్తున్నాయి. తక్కువ ఖర్చు, తక్కువ సమయం, ఎక్కువ వసితనం, ఎవరికైనా అందుబాటులో ఉండే సాకర్మం - యానీ ఈనాడు ప్రతివార్తి కావల్సినవసి చెప్పడానికి ఏ మూత్రమూ సందేహించనక్కరలేదు.

- 12 ఉంబర్లీరం ఉంటే తప్పక డయాబెటీన్ వస్తుంది. తిండి బాగా తగ్గిస్తే స్థాలకాయం మటుమాయ మాతుంది. దాంతో పొటుగా ఘగర్ కూడా తగ్గిపోతుంది.

X ఇదిపూర్తిగా అవాస్తవం. స్థాలకాయుల్లో ఘగర్ వచ్చే

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

అవకాశం ఎక్కువ. అంతేకాని స్థాలకాయులందలకీ డయాబెటిస్ వస్తుందనుకోవడం తప్ప.

అలాగే డైటింగ్ హేరుతో తీవ్రంగా చలించి అతిగా తింధి తగ్గిస్తే స్థాలకాయం తగ్గే మాట అటుంచి, ఆసుపత్రిషాలు కావల్సివస్తుంది. డైటింగ్ అంటే ఏమిటి? దాని ప్రయోజనం ఏమిటి? అనే విషయాలు బాగా ఆలోచించుకోవాలి. ఉపఖానాలవల్ల ఉఱిశల్లిరాలు తగ్గుతాయనుకోవడం భ్రమ. అలాగే తక్కువగా తింటే చక్కేరవ్వాధి నయమౌతుందని అనుకోవడం కూడా భ్రమ.

13. వేపపూతతింటే చక్కేరవ్వాధి తగ్గుతుంది. కాకరరసం తాగితే మధుమేహం తగ్గుముఖం పడుతుంది. మొంతుల పోడి రోజూ తింటే డయాబెటిస్ దూరమౌతుంది. కొన్ని రకాల మూలికల రసం స్వీకరిస్తే మగర్ జబ్బు క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

X ఈ మాటలన్నీ సరైనవి కావు. వేపపూత తింటే చక్కేరవ్వాధి ఏమి నయంకాదు. వేపచక్కటి క్రిమిసంహరణి. జీర్ణవ్యవస్థని శుభ్రం చేస్తుంది. అంతవరకే. దానికి చక్కేర రోగాన్ని నయం చేసే శక్తిలేదు. కాకరరసం కూడా అంతే. దీనిని తాగడం. వల్ల మధుమేహం ఏమి నయంకాదు. మొంతులపోడి విషయము కూడా అంతే. పోతే మూలికల విషయం తిసిపారెయ్యడానికి టీలులేదు. అతిమూత్రవ్వాధిని తగ్గించే జోవధులు చాలానే ఉన్నాయి. మనకు బాగాతెలిసిన నేరేడుపండ్లు ఉండనే ఉన్నాయి.

14. పొగాకు పీల్చడం వల్ల కాని, నమలడం వల్ల కాని డయాబెటిస్ రాదు. టీటివల్ల కాన్సర్, అసిడిటి రావచ్చ.

X ఈ మాట పూర్తిగా నిజంకాదు. పొగాకు అలవాటు ఉన్నవాలలో డయాబెటిస్ రావచ్చ. కాన్సర్, అసిడిటి వచ్చినప్పుడు చక్కేరవ్వాధి ఎందుకు రాకూడదు? అసిడిటికి డయాబెటిస్కు సంబంధం లేదని, చెప్పడం కష్టం.

15. నహాజనిధ్యమైన కాయగురలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, ఎండుర్కూళ ఫుర్మురలు, జీడేమామిడిప్పు మొదలైనవి తినడం వల్ల (పండ్లవే.ఉడికిన్నా కావు) డయాబెటిస్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

- X ఈ మాట పూర్తిగా ఆధారరహితమైంది. పంచ్చిగాతిన్నా, ఉడి కిందితిన్నా ఆహారంలోని శక్తివనరులు ఒకేతా ఉంటాయి. డాక్టర్లు సూచించినట్లు ఆహారపుటలవాట్లను మార్చు కుంటేనే, తగిన ఎక్స్‌రసైట్లను చేస్తేనే డయాబెటీస్ అదు పులోకి వస్తుంది.
16. ఒక ప్రత్యేకమైన కలపషాత్రలో ఒక రాత్రంతా నీటిని ఉంచి ప్రాయ్యటే త్రాగితే చక్కెరవ్వాధి మంత్రం వేసినట్లు మాయమౌతుంది.
- X ఇది మాయపుచ్చేమాట. ఈ కలపనీటివల్ల జీర్ణకోశం నుహి అవుతుంది తప్ప డయాబెటీస్ నయింకాదు.
17. డయాబెటీస్తో బాధపడుతున్నవారు చక్కెరకు బదులు శాఖలన్ వాడితేచాలు. ఏ సమస్యాఉండదు.
- X ఇది అపోహ. శాఖలన్ వాడడం చక్కెరకు బదులుగా తీపిని కలిగించడం కోసమే. ఈ పదార్థాన్ని ఎక్కువగా వాడడం మంచిది కాదు. శాఖలన్ను వాడినంత మాత్రాన డయాబెటీస్ ఏకీ తగ్గిపెట్టాడు.
18. చక్కెరవ్వాధి వచ్చిన వాలకి తరచూ దగ్గ వస్తూ ఉంటుంది. ఒంట్లో వేడి పెరుగుతుంది. గుల్లలు వస్తూ ఉంటాయి. గాయాలు ఏర్పడితే మానిపోవు. పుండ్రు పడతాయి. డయాబెటీస్ వస్తే బ్రతుకు దుర్దరమే. జీవచ్ఛవం.
- X ఈ మాటలన్నీ పూర్తిగా నిజాలు కావు. దగ్గరావడానికి, చక్కెరవ్వాధికి సంబంధంలేదు. ఒంట్లో వేడి పెరగడానికి ఎన్నో కారణాలు ఉండవచ్చు. గుల్లలు అందలకీ వస్తాయి. గాయాలు ఏర్పడినప్పుడు చక్కెరను కంట్రోల్లో పెట్టుకుంటే త్వరగానే మానిపోతాయి. మధుమేహం అదుపులో ఉంటే ఎటువంటి ప్రమాదము లేదు. ఆదమలన్నే హని తప్పదు.
19. ఘగర్వ్వాధి వస్తే ఘగర్కు బదులు బెల్లం, కలకండ, తాటి బెల్లం వాడితే సరిపోతుంది. తేనె మలీమంచిది.
- X నిజంకాదు. కీటస్నింటిలోనూ చివలకి బైటపడేది గూళకోశి!
20. చెరుకురసం ఎక్కువగా త్రాగితే డయాబెటీస్ తప్పదు.
- X ఇది అబద్ధం. అన్ని పళ్ళరసాల మాదిరే చెరకురసం కూడా. ఈ రసం తాగడానికి చక్కెరవ్వాధికి సంబంధమే లేదు.
- ఇలాగే మరెన్నో అపోహాలు ఉండవచ్చు. వాటిని తొలగించుకోవడం అవసరం.

డయాబెటిస్‌కి సంబంధించిన పొలిభాషిక పదకోశం

- 1) Adjusting Patient : అడ్జెస్టింగ్ పేషంటు
డయాబెటిస్‌కు దక్కిత్త తినుకుంటున్న లోగి. చక్కెరవ్వాథిలి
ఎదుర్కొనుకి సిద్ధపడుతున్న మనిషి.
- 2) Alpha Cells : అల్ఫా సెల్స్
గ్లూకోస్ అనే హార్ట్‌ను తయారు చేసే కణాలు. క్లోమర్గ్రంథిలో
ఉంటాయి.
- 3) Amino Acids : అమ్మైనో ఆమ్మాలు
ప్రైటినలను విడగొడితే ఏర్పడే ఆమ్మాలు
- 4) Beta Cells : బీటా సెల్స్
ఇన్సులిన్ అనే హార్ట్‌ను రూపొందించే కణాలు. క్లోమర్గ్రంథిలో
ఉంటాయి.
- 5) Blood Glucose Testing : రక్తంలో గ్లూకోస్ పరీక్ష
రక్తంలో పేరుకున్న చక్కెరమోతాదును తెలిపే పరీక్ష
- 6) Blood Sugar Levels : రక్తంలోని చక్కెర మోతాదులు
రక్తంలో చేరుకున్న గ్లూకోస్ శాతం.
- 7) Blood Sugar Dynamics : రక్తంలోని చక్కెర మూల్యాలి ఫలితాలు
రక్తంలో వివిధస్థాయిలలో పేరుకున్న చక్కెర మోతాదుల
వివరాలను సమర్పింగ్ తెలిపే విభాగం.
- 8) Brittle : జిరుసెక్కుడు.
చక్కెర విపరీతంగా పేరుకుంటే రక్తనాళాలు జిరుసెక్కుడం
సమాజం. దీన్నే Labile అనీ, Unstable అనీ, సందోధిస్తారు.
- 9) Carbohydrates : పీండిపదార్థాలు
జీర్ణక్రియ ఫలితంగా విఫుటనం చెంతినప్పుడు నుక్కీల్, గ్లూకోస్
వంటి చక్కెరలుగా మారే ఆహారపదార్థాలు
- 10) Coma : కోమా
ఒకరకమైన నిరవధిక అపస్థిరక పరిస్థితి. ప్రొషణతక్కున్నది.
చక్కెర లేమి వల్ల ఏర్పడవచ్చు లేదా అధికంగా చక్కెర
పేరుతోపడం వల్లకూడా ఏర్పడవచ్చు.

మగర్ అంచే భయం ఎందుకు?

11) Clinitest : క్లినిట్స్

మూత్రంలో విస్ఫోటంపబడుతున్న చక్కెర మొత్తాదులను తెలిపే పరీక్ష. అత్యంత ప్రముఖమైంది.

12) [Diabetic] : డయాబెటిస్

డయాబెటిస్ అంటే చక్కెరవ్యాధి నిపుణుని డయాబెటిస్ అంటారు.

13) Diabetic : డయాబెటిక్

డయాబెటిస్ లో బాధపడుతున్న లోగి.

14) Exchange Lists : ఎస్ట్యూచేంక్ లిస్ట్ (వినిమయ పద్ధితలు)

ఆహారపుటలవాట్లను స్వప్పంచేసే పద్ధితలు.

15) Exercise Plan : ఎక్స్‌రిస్‌ప్లాన్

డయాబెటిస్ లోనం రూపొందించే వ్యాయామ పథకం.

16) FBS (Fasting Blood Sugar) : వరగడుపున రక్తంలో ఉన్న చక్కెర మొత్తాదులను తెలుసుకునే పరీక్ష.

8 నుంచి 12 గంటల పాటు ఉపవాసమున్న మధుమేహ వ్యాధి ర్స్తులలోని గ్లూకోట్ విహరాలను తెలిపే పరీక్ష.

17) Fat : త్రివ్యుపదార్థం

కార్బోఫైడ్లు, ప్రైస్టిన్ల మాదిర మరొక రకం ముళ్ళమైన ఆహారపదార్థం. వంటనూనెలు, నెయ్యి, వెన్న మొదలైనకి త్రివ్యు పదార్థాలే.

18) Fibre : ఫైబర్

సెల్యూలోట్ లూగా పీచులాంటి పదార్థం. జీర్ణత్రియను సునాయానం చేయగలదు.

19) Fructose : ఫ్రూట్యూట్

ఇది కూడా ఒక రకం చక్కెరే. సుక్రోట్ గ్లూకోట్ల మాదిరే ఈ ప్రత్యోట్ కూడా.

20) Gangrene : గాంగ్రీన్

రక్తవ్రసిరం లోపించడంవల్ల చనిపోయిన కణజాల భాగం. ఇటువంటికి వీధాలపై కనిపిస్తాయి.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

- 21) Glucose : గ్లూకోస్
రక్తంలో చక్కెర ఉండే రూపం. టైష్ట్స్‌టోస్ ప్రైస్టోస్ల మాధిరే గ్లూకోస్ కూడా.
- 22) -GTT (Glucose-Tolerance Test) : గ్లూకోస్ మోతాదును తెలివేపర్చు డయాబెటిస్ తీవ్రతను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగపడే అతి ముఖ్యమైన పరీక్ష ఈ జి.టి.టి.
- 23) Glycogen : గ్లైకోజిన్
లివర్లో అంటే కాలేయ ర్హంథలో చక్కెర నిలువ ఉండే రూపాన్ని గ్లైకోజిన్ అంటారు. దీన్నే అనిమల్ స్టార్ట్ అని కూడా పిలుస్తారు.
- 24) Hyperglycemia : హైపర్ గ్లైసెమియా
మామూలుగా కన్నా రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటే యితా పిలుస్తారు.
- 25) Hypoglycemia : హైపోగ్లైసెమియా
మామూలుగా కన్నా రక్తంలో చక్కెర తక్కువ మోతాదులో ఉంటే యితా పిలుస్తారు.
- 26) Insulin : ఇన్సులిన్
క్లోమ్స్ట్రంఫ డీటా కణాలు స్రవింపజేసే హార్ట్స్. ఇది గ్లూకోస్ను గ్లైకోజిన్గా మారుస్తాంది.
- 27) Ketoacidosis : కీటోఆసిడోసిస్
రక్తంలో కీటోన్ బాడీస్ అధికంగా ఉంటే ఇన్సులిన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు విర్టుడే పరిస్థితి.
- 28) Ketone Bodies : కీటోన్ బాడీస్
క్రొవ్వుపదార్థాలు విడగొట్టి బడినప్పుడు విర్టుడే పదార్థాలు. శిప్రమైన ఆమ్ల స్వభావాన్ని కనబరుస్తాయి. అనారోగ్యాన్ని సూచించే ధాతువులు.
- 29) Lactose : లాక్టోస్
ఇది పాలలో ఉన్న చక్కెర. మిల్క్ ఫుగర్ అని పిలిస్తే అది లాక్టోస్ అని అర్థం.
- 30) Meal Plan : మీల్ ప్లాన్
డైటీంగ్ ను నిర్ధారిస్తూ డాక్టర్లు యచ్చే ఆహారప్రణాళిక

ఘనర్ అంటే భయం ఎందుకు?

31) Metabolism : మెటాబాలిజమ్

శరీరవ్యవస్థలో జరిగే జీవక్రియ. ఇది సిర్పుషాత్కంగా ఉంటే అనబాలిజమ్. తద్విరుద్ధమైతే కెటబాలిజమ్.

32) Neuropathy : న్యూరోపై

చక్కుర వ్యాధి వల్ల కలిగే నరాల బలహీనత.

33) Nutrients : న్యూట్రియంట్స్

కార్బోహాయోడ్స్లు, ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలవణలు వంటి పోషకాలు.

34) Obesity : ఉంఱకాయం

శరీరంలో విపరీతంగా క్రొవ్వు చేరుకుని లావెక్కుడాన్ని స్ఫూల కాయం అనుకోవచ్చు.

35) Proteins : ప్రోటీన్లు

ఇది మాంనకృత్తులు. జీర్ణమైనవ్వుడు అవ్యైనో ఆమ్లాలు ఏర్పడతాయి. వీటినుండి నెమ్ముదిగా గ్లూకోట్ రూపొందుతుంది.

36) Saccharin : శాఖాలన్

చక్కురబదులు వాడే తీపిని కలిగించే పదార్థం. దీని శక్తివలువ డాదపు సున్న అని చెప్పవచ్చు.

37) Sucrose : సుక్రోట్

ఇది మామూలుగా వాడే వంచదార

38) Sugar : ఘనర్

మామూలు పరిభాషలో చక్కుర అని పిలుస్తాము. ఇది కార్బోహాయోడ్స్. సామాన్య చక్కురలు, సంక్లిష్ట చక్కురలూ ఉన్నాయి. గ్లూకోట్ సామాన్య చక్కుర అయితే సుక్రోట్ సంక్లిష్ట చక్కుర.

39) Test Tape : టెస్ట్ టేప్

మూత్రంలో చక్కుర మొత్తాదును సిర్ఫుయించే పరీక్ష.

40) Urine Sugar : మూత్రంలోని చక్కుర

మూత్రంలో ఉండే చక్కురను యూటిన్ ఘనర్ అని పిలుస్తారు. ఇది ప్రమాదకరమైన పరిస్థితిని సూచిస్తుంది.

డయాబెట్స్ గురించి మరింతగా తెలుసుకోవాలంట....

ఉపకరించే పుస్తకాలు

- 1) డయాబెటీన్ మెల్లిటస్
రచయిత : ప్రొఫెసర్ వి. శేవయ్య
జాపీ బ్రిడ్జీ, జి-15, ఎమ్స్కా హాస్పిట్,
23/22బి, అన్నార్లి రోడ్, దర్శగండ్,
నృథాధిల్లి - 110 002.
- 2) పుల్ లైఫ్ విత్ డయాబెటీన్
రచయితలు : డాయా ఎ.ఎస్. గాడ్ బోల్
డాయా ఎస్.ఎ. గాడ్ బోల్
పొపులర్ ప్రకాశన్ ప్రై. లిమిటెడ్,
35-సి, పండిత్ మదన్ మోహన్ మాలవ్య
మార్గ్ తార్మేవ్, బోంబాయి - 400 034.
- 3) ప్రోక్టీన్ ఆఫ్ డయాబెటీన్ మెల్లిటస్
రచయిత : ప్రొఫెసర్ ఎమ్.ఎమ్.ఎస్. ఆహాజా
వికాన్ పజ్సిపింగ్ హాస్పిట్,
5, అన్నార్లి రోడ్, నృథాధిల్లి - 110 002.
- 4) అటోన్మెంట్ విత్ డయాబెటీన్
రచయిత : ప్రొఫెసర్ ఎమ్.ఎమ్.ఎస్. ఆహాజా
నేషనల్ బుక్ ట్రైప్
ఎ-5, గ్రీన్ పార్క్, నృథాధిల్లి - 110 016
- 5) టైట్ అండ్ డయాబెటీన్
నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నృథాట్రీప్స్
ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ టిస్ట్
ప్రైదర్యాబాద్ - 500 007.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

- 6) లివింగ్ విత్ డయాబెటీన్
రచయిత: డా.ఆర్.జె.డాన్సు
డయాబెటీన్ వెలోఫేర్ గ్రూప్
సెంటర్ ఫర్ డయాబెటీన్ లిస్ట్
చండీఘర్.
- 7) a) ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ / డయాబెటీన్
b) లెర్నింగ్ టు లివ్ విత్ డయాబెటీన్
c) మీల్ ప్లాన్ ఫర్ డయాబెటీన్
d) నర్వైవల్ స్కూల్ ఫర్ డయాబెటీన్
- డయాబెటీన్ ఫోండేషన్ (ఇండియా)
బ-16, ఇన్స్టిట్యూట్స్ వన్ లియా
న్యూ మెహర్బాదీ రోడ్
న్యూఢిల్ - 110 016

అడియో టేప్

లెర్నింగ్ టు లివ్ విత్ డయాబెటీన్
రూపశిల్షి: ప్రాఫెనర్ ఎమ్.ఎమ్.ఎన్.ఆహుజా
హెత్తు లైఫ్ కమ్యూనికేషన్
18, జంగ్పురా మార్కెట్
న్యూఢిల్ - 110 014.

అసోసియేషన్లు

- 1) ఆంధ్రప్రదేశ్ డయాబెటీన్ ఫోండేషన్
గిఱామ్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్
హైదరాబాదు - 500 082.
- 2) డయాబెటీన్ లిస్ట్ సెంటర్
ఎం.టి. హస్సీబుల్ ఫర్ డయాబెటీన్
రాయపురం
మద్రాసు - 600 013.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

- 3) ఉయాబెటీక్ అసెస్‌మెంట్ ఆఫ్ ఇండియా
మాణెక్జెస్ వాడియూ బ్లైంగ్
ఫ్లైట్ ఫెల్లో
127, మహాత్మా గాంధీ మార్కెట్
బొంబాయి - 400 001.
- 4) ఉయాబెటీన్ ఫౌండేషన్ (ఇండియా)
బి-16, ఇన్వెస్టిమ్యూషన్ల్ ఏరియా
న్యూ మెహర్షి రోడ్
న్యూఫీల్డ్ - 110 016.
- 5) ఉయాబెటీక్ సెట్టీకేర్ ఫౌండేషన్
13, పేక్ సారాయ్ (గా)
మాలవీయ నగర్
న్యూఫీల్డ్ - 110 017
- 6) ఫీల్డ్ ఉయాబెటీక్ ఫాషన్స్
39/17, పొత రాజేంద్ర నగర్
న్యూఫీల్డ్ - 110 060.
- 7) జావెనైల్ ఉయాబెటీన్ సెట్టీకే
ఇ-14/4వ, ఫ్లైట్ ఫెల్లో
వసంత విహార్
న్యూఫీల్డ్ - 110 057.

ఈలాగే ఉయాబెటీన్కు నంబంగ్రింది మరెన్నో పుస్తకాలు,
అడియో కాసెట్లు, అసెస్‌మెంట్లు, లీస్ట్లు సంస్థలు ఉండవచ్చు.

ఈ సంస్థలు తరచూ విడుదల చేసే న్యూన్ లెట్ట్ లో
ఉయాబెటీన్ కు నంబంధిందిన తాడు నమాచారం లభ్యమోతు
ఉంటుంది.

సిరంతర జిఝ్లాన తప్పదు. ఆరోగ్యం కోసం శ్రద్ధ వహించక
తప్పదు. ఒక విద్యార్థిగా ఉయాబెటీన్కు నంబంధిందిన వరిజ్ఞానాన్ని
తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.

ఒక ఉపాధ్యాయుడిలాగా ఆ విజ్ఞానాన్ని పరిమంచికీ పంచుతూ
ఉండాలి.

ఘగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

ఒక పరిశోధకుడిగా, పరిశీలకుడిగా నిత్యం కొనసాగుతూ ఉపాధి ద్వారా ఎష్టటే కష్టాన్ని అన్ని వివరాలు సేకరిస్తూ ఆధునిక వైద్య నదుపాయాలను స్వీకరిస్తూ డయాబెటీన్ పై పూర్తి అదుపును సాధించగలగాలి.

అష్టాన్ని మనం ఏ మూత్రం భయపడ వలసిన పనిలేదు. డయాబెటీన్ వివయంలో మనం గుర్తు పెట్టుకోవలసించి రెండే సంగతులు.

మొదటి : మన జాగ్రత్త మనల్ని కాపోడుతుంది

రెండవది : మన అశ్చర్థ మనల్ని కాటు వేస్తుంది.

ఈది పదిమంచికి తెలియి తెప్పువలసిన బాధ్యత మనంది మీదా ఉంది.

చక్కుర వ్యాధి రాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్టాలు

- 1) మన వంశ చలిత్త తెలుసుకోవాలి. అమ్మకు, నాన్నకు ఘగర్ వుంటే మనకూ వచ్చే అవకాశం ఉంది కాబట్టి జాగ్రత్త పడాలి.
- 2) ప్రతి మూడు నెలల కొకసాల రక్త పరీక్ష, మూత్ర పరీక్ష జరుపుకోవాలి. చక్కుర మోతాదులను తెలుసుకోవాలి.
- 3) ప్రతి ఆరు నెలల కొకసాల కళ్ళను, గుండెను, మూత్రపిండాలను చెక్క చేయంచుకోవాలి.
- 4) డైట్ ప్లానీంగ్ ముఖ్యం. ఉపాధి సూచించిన మీల్ప్లాన్సు అమలు చేయాలి.
- 5) ఎక్సర్సైస్లు తప్పనిసరి. ఎల్లి మూల్యాంగ్ వాక్సు మించించి లేదనే యింతవరకు ఉపాధి ఉపాధితున్నారు.
- 6) ఆకుపచ్చని కాయగూరలు చాలా అవసరం. పండ్ల రసాలు తప్పనిసరి. అకాల భోజనం నిరోధించాలి.
- 7) అన్నింటికి మించి అన్ని రకాల ఉద్రేకాలకు, అందోళనలకు దూరంగా ఉండాలి. దృఢ చిత్తంతో ప్రశంతంగా ఉండాలి.
- 8) ధ్వనం ఎంతో అవసరం. ధ్వనిన అంతక్కన్నా ముఖ్యం.
- 9) అపాహాలకులోనై భయపడ కూడదు. వాస్తవాలు గ్రూపించి డయాబెటీస్ ను అదుపు చేసుకోవాలి.
- 10) మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉండన్న సత్కాన్ని మరిచిపోయాడు.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

పత్రిక - 1

డయాపటీన్ ఉన్నవారు తీసుకోవలసిన అతి సామాన్యమైన ఆహారం
(నేపనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రెస్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ వార నమూనా)

ఉదయం	శాఖాపారులు	మాంసాపారులు
కాఫీ/టీ	బక్ కప్పు	బక్ కప్పు
బేక్ ఫాన్స్		
టోష్టు	3 స్ట్రేస్లు	4 స్ట్రేస్లు
పొలు	1 కప్పు	-
గుడ్డు	-	1
నాలింజ పండు	1	1
లంచ్		
అన్నం	2 దిన్న గిస్టెలు	2 దిన్న గిస్టెలు
పుల్కు/చపాతి	1	1
సాంబారు	1 దిన్న గిస్టె	1 దిన్న గిస్టె
క్యూబేజ్	1 దిన్న గిస్టె	1 దిన్న గిస్టె
మజ్జిగ	1/2 దిన్న గిస్టె	1/2 దిన్న గిస్టె
టొమాటో	1	1
దోసకాయ	1	1
సాయంత్రం		
కాఫీ/టీ	1 కప్పు	1 కప్పు
రాత్రిడిన్నరు		
పుల్కు/చపాతి	2	2
అన్నం	1/2 దిన్న గిస్టె	1/2 దిన్న గిస్టె
రోస్ట్ రికెన్	-	బక్ ముక్క
పెరుగు	1 దిన్న గిస్టె	-
క్యూబేజ్ సలాడ్	2 స్టోన్స్/1	2 స్టోన్స్/1
/ ఉల్లిపాయ		

పట్టిక - 2

పోషకాహారపు నిష్టల్తి

ధాన్యాలు, వప్పు దినుసులు	- 40%
కూరగాయలు, వండ్లు	- 35%
పొలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి	- 10%
మాంసం లేదా కంబివప్పు/మినపప్పు	- 10%
మిగతా పదార్థాలు	- 5%

పట్టిక - 3

ఆరోగ్య కారకాలైన్ అపోరపదార్థాలు

1) వండ్లు:

ఆపీల్, అరటి పండు, బోష్టాయ, మామిడి, కూమ, ఉసలిక ద్రుజ్సు, నూలింజ, పుచ్చకాయ, గంగిరేగి.

2) కూరగాయలు:

బంగాళా దుంపలు, ఉల్లిపాయలు, అల్లం, వెల్లుట, ఐమాటో, బీటర్యూట్, నిమ్మ, ముల్లంగి, క్యూబేజ, గోబి, ఉల్లవ, దోసకాయ, కొణ్ణిపిల్లలు, కాకర, క్యూరెట్, ఆకు కూరలు.

3) ధాన్యాలు, లిపులు:

చిక్కుడు, బితాణి, దినుసులు, వప్పులు, గోధుమ, వేరుశనగ, బాణాము, చారపప్పు.

4) డెయిరీ ఉత్పత్తులు:

పొలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి

5) ద్రవ పదార్థాలు:

గీరు, వండ్ల రసాలు, కూరగాయల రసాలు, లస్సీ

6) ఇతర తినుబండారాలు:

తేనె, ఎండు ఖర్మారాలు, జీడి వప్పు లై అగ్గి రత్నల ఆపోర పదార్థాల నుండి రోజుకు కనీసం ఒక్కిక్క పదార్థాన్నినా తొఱి. అప్పుడే వీషుకాహారం అగ్గించుకుంటుంది.

మగర్ అంటే భయం ఎందుకు?

పద్ధీక - 4

సామాన్య అవోరం - శక్తి వివరాలు

ఉదయం	మొత్తాడు	విడుదల చేసే శక్తి
కాఫీ/టీ	1 కప్పు (చక్కెర లేకుండా)	20 కెలోలీలు
బ్రైకఫాస్ట్	2 చపోతీలు + 1 కప్పు కూర లేదా 2 ఇడ్లీలు + 1 కప్పు సౌంచారు లేదా 1 మసిలూ దోసి + 1 కప్పు కూర	275 కెలోలీలు
మధ్యాహ్న భోజనం	3 చపోతీలు లేదా 1 దిన్న గిన్నె అస్సుం ఒక కప్పు పప్పు లేదా సౌంచారు ఒక కప్పు కూర ఒక కప్పు పెరుగు, ఒక పండు	600 కెలోలీలు
సాయంత్రం		
టీ లేదా కాఫీ	1 కప్పు (చక్కెర లేకుండా)	20 కెలోలీలు
రాత్రి భోజనం	3 చపోతీలు లేదా 1 దిన్న గిన్నె అస్సుం 1 కప్పు పప్పు లేదా సౌంచారు ఒక కప్పు కూర, ఒక కప్పు పెరుగు	500 కెలోలీలు
రాత్రి పాలు	ఒక కప్పు	75 కెలోలీలు

మగర్ అంపే భయం ఎందుకు?

పట్టిక - 5

ఎత్తు, బరువుకు సంబంధించిన ప్రమాణాలు

ఎత్తు(సి.ఎస్.లెట్)	ఉండవలస్తిన బరువు (కి.గ్రామాలు)	
	పురుషుడు	స్త్రీ
1523	54.4 - 55.2	50.8 - 54.4
154.8	53.3 - 56.2	51.7 - 55.3
157.3	56.3 - 60.3	53.1 - 56.7
159.9	57.6 - 61.7	54.4 - 58.1
162.4	58.9 - 63.5	56.3 - 59.9
165.0	60.8 - 65.3	57.6 - 61.2
167.5	62.2 - 66.7	58.9 - 63.5
170.0	64.0 - 68.5	60.8 - 65.4
172.6	65.8 - 70.8	62.2 - 66.7
175.1	67.6 - 72.6	64.2 - 68.5
177.7	69.4 - 74.4	65.8 - 70.3
180.2	71.2 - 76.2	67.1 - 71.7
182.7	73.0 - 78.5	68.5 - 73.9
185.3	75.3 - 80.7	--
187.8	77.6 - 83.5	--
190.4	79.8 - 85.9	--

(ప్రశంస ఆరోగ్య సంస్థ పట్టిక మేరకు)