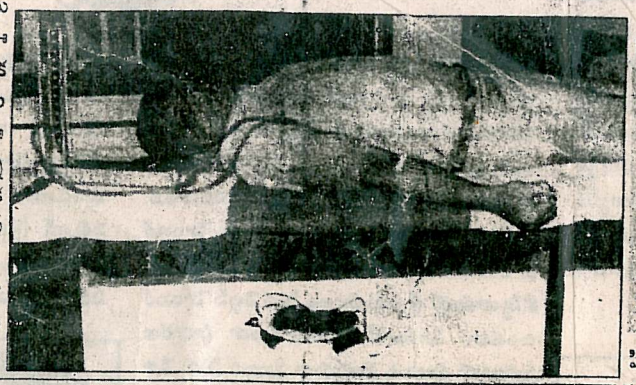
డయాబిటిస్ వారికి హెల్త్‌స్టోరీ

తెలుగు ప్రాంతాలలో మధుమేహ వ్యాధి మూటికి ప్రతి 6 నుండి 10 మందిలో కనుగొనబడుతోంది. ఈ వ్యాధి ముఖ్యమైన లక్షణం రక్తములో చక్కెరశాతం ఎక్కువ వుండడమే కాకుండా ఈ వ్యాధి శరీరములో అన్ని భాగములకు హాని కలిగిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి వలన గుండెపోటు, పక్షవాతం వచ్చే అవకాశాలు 2 నుండి 4 రెట్లు ఎక్కువ. మధుమేహ వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులకు కాళ్ళుకుళ్ళిపోవటం (పుట్‌గాంగ్రీన్) మరియు ఒకానొక సందర్భంలో కాలు తీసివేయవలసినంతటి ప్రమాదం ఏర్పడవచ్చును. సుమారు 30 నుండి 50 శాతం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో అధిక రక్తపుపోటు గమనించవచ్చును. అధిక రక్తపుపోటు ఉన్న సందర్భాలలో గుండెపోటు, పక్షవాతం, అంధత్వము మరియు మూత్రపిండములకు సంబంధించిన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు గురి అయ్యే అవకాశములు అతిసాధారణం. మరియు అనేక రెట్లు ఎక్కువ. శరీరము యొక్క అన్ని భాగములకు హాని కలిగించునట్టి ఈ జీవితకాల వ్యాధి గురించి ప్రతి ఒక్కరికి కనీస ప్రాథమిక జ్ఞానము వుండడం మంచిది. రక్తములో చక్కెర శాతం తెలుసుకొనుటకు తరచుగా పరీక్ష చేయించుకొనుట, ఈ వ్యాధి పర్యవేక్షణలో ముఖ్యమైనది. శరీరములో అన్ని భాగములకు హాని కలిగించే వ్యాధి కాబట్టి రక్త పరీక్షే కాక మరికొన్ని విషయములను గురించి శ్రద్ధ వహించుట మంచిది.



స్థూలకాయము, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా కలిగియుండుట, మధుమేహ వ్యాధి, అధిక రక్తపుపోటు మరియు కొరానరీ గుండె జబ్బు కలుగుటకు ముఖ్యకారణాలు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వారి శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సరి అయిన బరువుంటే సెంటీ మీటర్లలో తమ ఎత్తును చూసుకొని దాంట్లో నుంచి ఒక వందను తీసివేస్తే అది సరైన బరువుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఉదా: (160 సెం.మీ. ఎత్తు కలిగిన వ్యక్తి సరియైన శరీర బరువు 160-100=60 కి.గ్రా.) సరియైన బరువును తెలుసుకొనుటకు అనేక సూత్రములు మరియు అనేక చార్ట్స్ వున్నాయి. వెల నెలా బరువు చూసుకోవాలి.

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వారి శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వీరికి కొరానరీ గుండె జబ్బులు, అధిక రక్తపుపోటు వల్ల కలిగే అపాయం ఎక్కువ.

రక్తపు పోటు (బ్లడ్‌ప్రషర్): అధిక రక్తపుపోటు మరియు మూత్రపిండ సంబంధిత వ్యాధిగ్రస్తులకు (నెఫ్రోపతి) తరచుగా పర్యవేక్షించుట మరియు రక్తపుపోటు నియంత్రణ ముఖ్యం. అధిక రక్తపుపోటు లేనివారు కూడా కనీసం సంవత్సరానికొకసారైనా రక్తపుపోటు పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

బ్లడ్‌షుగర్:- చిన్నతనములోనే వచ్చు మధుమేహవ్యాధి (జువైనల్ డయాబిటిస్) గ్రస్తులు ఇన్సులిన్ చికిత్స తీసుకొంటున్న వ్యాధిగ్రస్తులు బ్లడ్‌షుగర్ తమ ఇంటిలోనే పరీక్ష చేసుకోవాలి. దీనిని స్వయం పర్యవేక్షణ అంటారు. మూత్ర పరీక్ష లాగానే రక్త పరీక్ష చేయుటకొరకు బ్లడ్‌షుగర్ టెస్టింగ్ స్ట్రిప్స్ వున్నాయి. ఒకసారి శిక్షణ పొందితే ఈ పరీక్ష ఇంటిలో చేసికొనుట చాలా సులభం. అయితే ఆహార నియంత్రణ, మందులు తీసుకొంటున్న వ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ స్వయం పర్యవేక్షణ అవసరం లేదు.

యూరిన్ షుగర్:- మూత్ర పరీక్ష చాలా సాధారణం. తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకొన్నది అయితే ఈ పరీక్ష రక్తంలో చక్కెరశాతం 180 కంటే ఎక్కువ ఉన్నప్పుడే ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. ప్రతిరోజు ఈ పరీక్ష చేయించుకొనేవారు తమ బ్లడ్‌షుగర్‌ను కూడా చేయించుకోవాలి. నిద్రలేవగానే మొదటిసారి కాకుండా రెండవసారి వచ్చిన మూత్రాన్ని పరీక్ష చేస్తే బ్లడ్ షుగర్‌తో సరిపోతుంది.

యూరిన్ కీటోన్స్:- సాధారణంగా రక్తంలో చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, స్టెసీమియా వంటి వత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నటువంటి పరిస్థితులలో ఈ పదార్థం మూత్రములో ఎక్కువ కనపడుతుంది. ఈ పరిస్థితి వలన స్పృహకోల్పోయే అవకాశము ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ పరిస్థితిని కీటోసిడోసిస్ అంటారు. చిన్న పిల్లలలో ఇది సాధారణమైనా పెద్దవారికి కూడా తమ బ్లడ్ షుగర్ 300 మి.గ్రా. శాతం కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు యూరిన్ కీటోన్స్‌కొరకు పరీక్ష చేయించుకొనుట మంచిది.

యూరిన్ ప్రొటీన్స్ (అల్బుమిన్):- మూత్రములో ఎక్కువ శాతము ప్రొటీన్లు వుండడం మూత్రపిండ వ్యాధి యొక్క సంకేతం. ఈ పరీక్షను ఒక యూరిన్ సాంపుల్ నుండి లేక 24 గంటలలో పట్టిన మూత్రం సాంపుల్ నుండి చేయవచ్చు. అధిక రక్తపుపోటు కలవారు మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన దుష్పరిణామాలకు గురి అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ.

బ్లడ్ యూరియా మరియు క్రియాటినిన్:- ఈ రక్త పరీక్ష మూత్ర పిండాల యొక్క పనితనమును ప్రతిబింబిస్తుంది. అధిక రక్తపుపోటు, మూత్ర సంబంధిత వ్యాధి కలిగిన మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ పరీక్షను కనీసం ఏడాది కొక్కసారి చేసుకోవాలి.

లిపిడ్స్:- సీరమ్ కొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్, మరియు హైడెన్సిటీ లిపోప్రొటీన్ కొలెస్టరాల్ అనునవి కొరోనరీ గుండె జబ్బు కలిగించుటలో ముఖ్యమైన కారకాలు.

రెటినోపతి కొరకు కంటి పరీక్ష:- మధుమేహ వ్యాధి వల్ల అంధత్వం వచ్చే అవకాశం వున్నది. ఈ వ్యాధి మొదటి దశలో ఏ రకమైన చూపు మాంద్యం కనిపించకపోవచ్చు. కాబట్టి మీ కంటి డాక్టరును కనీసం సంవత్సరానికి ఒక్కసారైనా సంప్రదించి మీ కళ్ళకు రక్షణ నివ్వండి.

పాద పరీక్ష:- ప్రతిరోజు మీ పాదాలను పరీక్షించుకోవడం మాత్రం మరువకండి. మధుమేహం వల్ల కలిగే న్యూరోపతి వలన పాదాలలో స్పర్శ తేకపోవటం జరిగి పాదాలకు గాయాలు అయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. ఈ గాయాలు కొంతకాలానికి పుండ్లుగా మారి చివరకు కుళ్ళిపోయే అపాయం ఉంది. పాదాలమీద పగుళ్ళు, కాయలు కాసిన కాళ్ళు, పాదాలు నలుపు రంగులోకి మారటం మొదలైనవి కాక ఏ రకమైన అసాధారణమైన మార్పు కన్పించినా వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించండి.

ఇ.సి.జి:- మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కొరానరీ గుండె జబ్బులు కలిగే అపాయం ఎక్కువ. సైలెంట్ గుండెపోటు, ఛాతీలో నొప్పి సంభవించుట అనేది మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులకు అతిసాధారణ విషయం.

ఛాతీలో నొప్పిగానీ, గుండెలో బరువుగానీ అనిపించటం వంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే డాక్టరుని సంప్రదించవలెను. ఈ రకమైన సూచనలు లేకున్నా డాక్టరు సలహా ప్రకారం ఇ.సి.జి పరీక్ష జరిపించుకొనవలయును.

-డాక్టర్ కె.డి.మోడి

ఆయుర్వేదం

తిన్నది జీర్ణమవడానికి, ఆకలి పుట్టించడానికి ఒక చెంచాడు యాలకులు విత్తులు (గింజలు) అంటే ప్రమాణము దాల్చిన చక్క, ఒక చెంచాడు కొంతిపొడి. అయిదు చెంచాలు పంచదారి మొత్తము మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచాలి.

అజీర్ణమునకు, ఆకలి పుట్టించుటకు పగలు, రాత్రి అర చెంచాడుదును భోజనానంతరము చప్పరించి మింగాలి. ఆహారము జీర్ణమై ఆకలి పుట్టించును.

ఇంకొక ప్రక్రియ

సైంధవ లవణము, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర, దానిమ్మపండుతోలు (ఎండబెట్టినది) సమభాగాలు, (కొద్దిగా) మొత్తము చూర్ణము చేసి, సీసాలో భద్రపరచి పగలు, రాత్రి, భోజనానంతరము, అరచెంచా మొదలు ఒక చెంచావరకు, అవసరమును బట్టి వాడవలెను.

కాళ్ళు, చేతులు, నడుము పక్క టెముకలు మొదలైన భాగములందు, తగిలిన దెబ్బల బాధ తగ్గించుటకు, మాన్పుటకు. నిమ్మకాయ అంత చింతపండు. ఉసిరికాయ అంత సున్నము (నీరు సున్నం) అయిదు చెంచాల యెఱ్ఱమన్ను తగు మాత్రము అవు పంచితము (మూత్రము) ఇది ఒక