

# మధుమేహగ్రస్తులకు కొన్ని సూచనలు

మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు జ్వరం, వాంతులు, విరేచనాలు వంటి ఇతర అనారోగ్యాలకు గురైనప్పుడు రక్తంలోని చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో చక్కెర శాతం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తాము వాడుతున్న మందులను కొనసాగించాలా? లేదా? అలాగే వాంతులు వచ్చినప్పుడు ఆహారం తీసుకోలేక పోయినప్పుడు ఏం చేయాలనే ప్రాథమిక సూత్రాలను గురించిన వారు పరిజ్ఞానం కలిగి ఉండే మంచిది.

## ఇతర అనారోగ్యాలకు గురైన మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:

1. ఎక్కువ మోతాదులో నీరు తాగాలి. రోజుకు ఎనిమిది నుంచి పది గ్లాసుల నీరు తాగడం అవసరం.
2. ప్రతి రోజూ మూడు, నాలుగు సార్లు రక్త పరీక్ష లేదా మూత్ర పరీక్ష చేయించాలి. రక్త లేదా మూత్ర పరీక్షలను సరిపించి వారు తీసుకునే ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చుకోవాలి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు జ్వరానికి గురైనప్పుడు యూరిన్ కీటోన్స్ ఏర్పడుతాయి. వీటి వల్ల శరీరానికి ఎంతో హాని కలుగుతుంది. ఈ యూరిన్ కీటోన్స్ ను పరీక్షించడానికి కెటో డియాస్టిక్స్ లేదా గ్లూకెటర్ టెస్ట్ స్ట్రిప్స్ ను ఉపయోగించాలి. ఇన్సులిన్ తీసుకునే రోగులు తప్పని సరిగా ఈ స్ట్రిప్స్ ను తమ వద్ద భద్రపరుచుకోవాలి.
3. ఎక్కువ మోతాదులో ఆహారం ఎక్కువ సార్లు తీసుకోవాలి. ఒంటె కనీసం ఒకటి రెండు గంటలకొకసారి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది. ఆహారం విషయంలో కొంత పట్టు వి

డువు ఉండాలి. పండ్లు, పండ్ల రసం, ఐస్ క్రీం, పాలు, పెరుగు తీసుకోవద్దు. ఆహారాన్ని తీసుకోవడాన్ని పూర్తిగా మానివేయకూడదు.

4. ఇన్సులిన్ వాడే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఇతర అనారోగ్యాలకు గురైనప్పుడు కొన్ని ప్రత్యేక శ్రద్ధలు తీసుకోవాలి. సాధారణంగా తీసుకునే ఇన్సులిన్ కన్నా 20 శాతం ఎక్కువ తీసుకోవాలి. ఉదాహరణకు రోజుకు 50 యూనిట్ల ఇన్సులిన్ తీసుకునే వారు అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు 60 యూనిట్లు తీసుకోవాలి. ఎట్టి పరిస్థితులలోను ఇన్సులిన్ తీసుకోవడం మానివేయకూడదు.

ఇన్సులిన్ వాడని వారి విషయంలో జాగ్రత్తలు:

1. ఎక్కువ మోతాదులో ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవాలి.
2. డయాబెటిస్ కోసం వేసుకునే మందులను ఆపకూడదు.
3. మూత్ర పరీక్షను రోజుకొక మూడు, నాలుగు సార్లు చేయించాలి.
4. తక్కువ మోతాదులో పాలు, పెరుగు అన్న, ఐస్ క్రీం, ఇతర ద్రవ పదార్థాలు క్రమ వద్దతిలో తీసుకోవాలి.

డాక్టర్ ను ఎప్పుడు సంప్రదించాలి?

1. ఇన్సులిన్ ఎక్కువ మోతాదులో ఇస్తున్నప్పటికీ రక్తంలో చక్కెర శాతం పెరుగుతున్నప్పుడు
2. కడుపు నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు ఉన్నప్పుడు,
3. ఏ విధమైన ఆహారాన్ని తీసుకోలేని పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు వైద్యుణ్ణి తప్పనిసరిగా సంప్రదించాలి.

-డాక్టర్ కె.డి. మోడి ఎం.డి., డి.ఎం., ఎండ్ క్రైనాలజిస్ట్

మంగళవారం 5 మార్చి 1996

వార్త

శరీర ఆరోగ్యానికాపాడుకోవడానికి మానవడికి శానిటరీ టు, చీలమండ వంగిపోవడం ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణం. వి