

17.7.97
Andhra Jyoti 17.7.

స్వామిలీ హెల్త్

డయాబెటిస్ లేదా మధుమేహం శరీరంలో అనేక అవయవాలను దెబ్బతీస్తుంది. డయాబెటిస్ కొద్ది స్థాయిలో లేదా మధ్యస్థంగా వున్న దశలో కళ్ళలో శుక్లాలు రావచ్చు. కేటరాక్ట్ సమస్య ప్రారంభం కావచ్చు. అదే డయాబెటిస్ ముదిరిపోతే, కంటి నరాలు తెగటం, రక్తం కారటం, అంధత్వం రావటం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. మధుమేహం తొలి దశలో వున్నప్పుడు ప్రోటీనులు లేదా

డయాబెటిస్ తో వచ్చే సమస్యలెన్నో!



మాంసకృతులు మూత్రం ద్వారా వెళ్ళిపోతాయి. డయాబెటిస్ ముదిరితే మూత్రపిండాలు పని చేయకుండా పోయే ప్రమాదం వుంది. మధుమేహం గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. వ్యాధి తొలిదశలో గుండె నొప్పి కనిపించవచ్చు. వ్యాధి తీవ్రమయ్యాక గుండెపోటు రావచ్చు. పాదాలు మొద్దుబారటం, తిమ్మిరెక్కడం, మంటగా అనిపించటం వ్యాధి ప్రారంభ దశలో కనిపిస్తాయి. వ్యాధి బాగా ముదిరిన తర్వాత పాదాలు వుండ్లు పడే అవకాశం వుంది. డయాబెటిస్ మెదడుమీదకూడా తన దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. తొలిదశలో మెదడుకు పాక్షిక పక్షవాతం సోకే ప్రమాదం వుంది. అదే వ్యాధి తీవ్రమయితే ఆ పక్షవాతం తీవ్రతరమవుతుంది.

డయాబెటిస్ తో వచ్చే వ్యాధి లక్షణాలను నివారించేందుకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు.

డయాబెటిస్ వ్యాధి లక్షణాలు రెండు రకాలు:

1. పూర్తిగా డయాబెటిస్ వలనే వచ్చేవి. ఉదా: కళ్ళు, మూత్రపిండాలు, పాదములు.
2. డయాబెటిస్ కాని వారిలో కూడా వచ్చేది. ఉదా: గుండెపోటు, బుద్ధి అము మొదలగునవి. కానీ ఇవి డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో మిగతా వారికంటే త్వరగా వచ్చే అవకాశములు వున్నాయి.
3. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు, చాలాకాలం వరకు స్వాధీనంలో లేని ఇతర వ్యాధులయిన రక్తపుపోటు, రక్తములో అధిక క్రొవ్వు (కొలెస్ట్రాల్), స్థూలకాయత, పొగత్రాగడంవంటి వారిలో సర్వసాధారణం.

ప్రాథమిక స్థాయిలోని, మధ్యస్థ స్థాయిలోని డయాబెటిస్ దశలలో కన్ను మార్పు (రెటీనోపతి తొలిదశ) 70 నుండి 80 శాతం డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులలో కనిపిస్తుంది. ఇదేవిధంగా డయాబెటిస్ తీవ్రదశలో 15 నుండి 20 శాతం వరకు అంధత్వము వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే 15 శాతం డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు తీవ్రమైన మూత్రపిండాలు వ్యాధికి (మూత్రపిండాలు పనిచేయకపోవడం) గురవుతున్నారు.

ఈ స్వాధీనంలో లేని డయాబెటిస్ వలన కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో కాలు తొలగించవలసిన ప్రమాదం రావచ్చు. మనం ఈ డయాబెటిస్ వలన వచ్చే సమస్యలను తెలుసుకొని, వాటిని మొదటి దశలోనే గుర్తించి, నివారించగలిగితే ఈ అవయవాలను కోల్పోకుండా నివారించవచ్చు.

1. సహకారకాలు: పై సమస్యలన్నీ కేవలం డయాబెటిస్ వలనే అనుకోకండి. ఇవి ఇతర వ్యాధులైన రక్తపుపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, స్థూలకాయం, పొగత్రాగడం వంటి వాటితో కలిసి ఈ వ్యాధి లక్షణాలను అధికం చేసి హాని కలిగిస్తున్నాయి. నియంత్రణలేని రక్తపుపోటు, డయాబెటిస్ వ్యాధి లక్షణాలను 3 నుండి 4 రెట్లు ఎక్కువ చేస్తుంది.
2. పర్యవేక్షణ: రక్తపుపోటు, బ్లడ్ షుగర్ వ్యాధులు నిశ్చలంగా చావు దెబ్బతీస్తాయి. ప్రయోగశాలలో పరీక్ష చేయించుకోంటే తప్ప రక్తపుపోటు, బ్లడ్ షుగర్ కనుక్కోవడం కష్టతరం. అందుకే ఒక క్రమపద్ధతిలో (నెలకు ఒకసారి) ఈ రెండు వ్యాధుల పరీక్ష చేయించుకుంటే నీటినుండి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవచ్చు.
3. అధిక క్రొవ్వు శాతమును తగినంత వ్యాయామము, ఆహార నియంత్రణ, ప్రత్యేకమైన మందుల వాడకం వంటి వాటిద్వారా తగ్గించుకొని, మిమ్మల్ని మీరు గుండె జబ్బులనుండి కాపాడుకోవచ్చు.
4. మీ పాదాల గురించి ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించడం ద్వారా పాదాలలో వచ్చే నరాలవుండు (పాదాల స్వర్ణతగ్గడం, పాదాల లోపం)నుండి రక్షించుకోవచ్చు! పొగత్రాగడం పూర్తిగా మానివేయడం ద్వారా పాదాలలో రక్తప్రసారణ లోపం అరికట్టవచ్చు. పాదాలలో వుండుగానీ, గడ్డలుగానీ వచ్చినప్పుడు వెంటనే సరైన చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా పాదాలను కోల్పోకుండా కాపాడుకోవచ్చు.
5. ముఖ్యంగా క్రమబద్ధమైన ఆహారము, వ్యాయామము ద్వారా మీ బరువును అధిక క్రొవ్వు శాతాన్ని, రక్తపుపోటును, బ్లడ్ షుగర్ ను, మానసిక ఒత్తిడులను తగ్గించుకోవచ్చు.
6. తగిన సమయంలో క్రమబద్ధకంగా మందులు వాడటం ద్వారా రక్తపుపోటు, బ్లడ్ షుగర్ ను నివారించవచ్చు.

-డాక్టర్ కె.డి.మోడి,

M.D, DM, DNB.,
డయాబెటిస్ క్లినిక్, మెడ్చిల్.