

స్వామిలీ హెల్త్

డయాబెటిస్ గురించి చాలామందికి అనేక అనుమానాలు, అపోహలు ఉన్నాయి. అటువంటి కొన్ని నమ్మకాలకు శాస్త్రీయమైన వివరణలు ఇవిగో చదవండి.

(1) శక్తివంతమైన మందుల ద్వారా డయాబెటిస్ ను పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.
-నిజానికి 99 శాతం కేసుల్లో డయాబెటిస్ జీవితాంతం ఉండే వ్యాధి. కొన్ని అరుదైన కేసుల్లో అకస్మాత్తుగా

డయాబెటిస్ అపోహలు అసలునిజాలు

నయమయ్యే అవకాశం ఉంది. అయితే వారికి మళ్ళీ డయాబెటిస్ వచ్చే రిస్క్ మాత్రం తొలగిపోదు. కాబట్టి వారు కూడా అవ్వడంబట్టి బ్లడ్ గ్లూకోజ్ చెక్ చేయించుకోవడం అవసరం.

(2) డయాబెటిస్ పేషంట్లు వరి అన్నం తినకూడదు.
-నిజానికి వరి, గోధుమ, జొన్న వంటివన్నీ ఒక తరహా ధాన్యాలే. వాటన్నింటిలోనూ 65 నుంచి 70 శాతం కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు డయాబెటిస్ పేషంట్లకు కూడా మంచివే. కాబట్టి వాటిని నియంత్రించాల్సిన అవసరం ఏమీ లేదు. కానీ మామూలు ఆహారం మాత్రం కేవలం శరీర అవసరాలకు సరిపడా మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎవ్వడూ పరిధి దాటకూడదు.

(3) మీ కుటుంబంలో ఎవరికీ డయాబెటిస్ లేకపోతే భవిష్యత్లో మీకూ వచ్చే అవకాశం లేదు.
-కుటుంబంలో డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం అత్యధికంగా (30 నుంచి 70 శాతం) ఉన్నప్పటికీ, వంశ చరిత్రలో లేనప్పటికీ డయాబెటిస్ రావచ్చు. వ్యాయామం లేని జీవితం, స్థూలకాయం, వివరీతంగా రిఫైన్ చేసిన ఆహారం, ఒత్తిడి ఆందోళన నిండిన వట్టణ జీవితం మొదలైనవి డయాబెటిస్ కు లోనుకావడానికి దారితీస్తాయి.

(4) ఒకసారి ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తే జీవితాంతం తీసుకోవాల్సిందే.

-ఇది అన్ని సందర్భాలలోనూ నిజంకాదు. డయాబెటిస్ రోగులకు సర్టి సమయంలో, ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు, ఇతర అత్యవసర సమయాల్లో ఇన్సులిన్ ఇస్తే సాధారణంగా అది తాత్కాలికమని చెప్పవచ్చు. కానీ పిల్లలలో వచ్చే ఒక తరహా డయాబెటిస్ కు, దీర్ఘకాలంగా డయాబెటిస్ తో బాధపడుతూ మాత్రంతో ఉపశాంతి లభించని పెద్దవయస్కులకు ఇన్సులిన్ తో జీవిత కాలపు చికిత్స అవసరం. కేవలం ఇన్సులిన్ కు భయపడి చికిత్సకు దూరంగా ఉండటం మరీ ప్రమాదకరం.

(5) ఈ రోజుల్లో ఎవరైనా పాంక్రియాస్ మార్పిడి చేయించుకుని ఇన్సులిన్ తలనస్తి వదిలించుకోవచ్చు.

-కానీ పాంక్రియాస్ మార్పిడి అంత సింపుల్ కాదు. అది కేవలం కొందరు పేషంట్లకే అనువైనది. కొన్ని సెంటర్లలో మాత్రమే సదుపాయాలున్నాయి. చాలా కేసులలో ఒకవేళ పాంక్రియాస్ మార్పిడి చేస్తే అదే సమయంలో కిడ్నీ మార్పిడి కూడా ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

(6) మార్కెట్లో నోటిద్వారా తీసుకునే ఇన్సులిన్ లభ్యమౌతోంది. ఇక ఇంజెక్షన్లు అవసరం లేదు.

-లేదు. ఓరల్ ఇన్సులిన్ ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేదు.

(7) డయాబెటిస్ పేషంట్లు స్వీట్లు తిని అవసరమైతే అదనంగా మందులు వాడి కంట్రోలు చేసుకోవచ్చు.

-కాదు. డయాబెటిస్ పేషంట్లు చక్కెరను తమ శాయ శక్తులూ తగ్గించాలి. అవ్వడంబట్టి స్వీటు తిప్పంత మాత్రాన అదనంగా మాత్రలు/ఇన్సులిన్ తీసుకోకూడదు.

(8) ఆహారం తీసుకోకపోతే రక్తంలో సుగర్ దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది.

-శరీరాన్ని ఆరోగ్యాన్ని సాధారణ స్థితిలో ఉంచడానికి కనీస ఆహారం అవసరం. ఆహారం తగ్గిస్తే రక్తంలో సుగర్ నామమాత్రంగా తగ్గవచ్చేమోకానీ నార్మల్ స్థితికి రాదు. శరీరం కండరాల్లోంచి, క్రొవ్వు నుంచి సుగర్ ను గ్రహిస్తుంది. దానితో శరీరం డీలావడిపోతుంది. నీరసించి కృశిస్తుంది. కాబట్టి మందులు అవసరమని వైద్యులు సలహా ఇచ్చినప్పుడు వాటిని వాడటమే శ్రేయస్కరం.

(9) ఆహార నియమాలలోను, నిత్య వ్యాయామంలోను డయాబెటిస్ మందులవసరం లేని స్థితిలో కంట్రోలు చేయవచ్చు.

-ఆహార నియమాలకూ, వ్యాయామానికి కంట్రోలైతే మందులు అవసరం లేదు. కానీ తగినంతగా కంట్రోలు కాకపోతే మాత్రలు/ఇన్సులిన్ తప్పవు. మందులు వేసుకోవడానికి బద్దకించి డయాబెటిస్ ను వట్టించుకోవడం ఏ మాత్రమూ శ్రేయస్కరం కాదు.

-డాక్టర్ కె.డి.మోడి
MD, D.M, DNB.
డయాబెటిక్ క్లినిక్, మెడ్సిన్.