త్స తీసుకుంటున్న వ్యాధిగ్రస్తులు బ్లడ్ షుగర్ తమ ఇంట్లోనే పరీక్ష చేసుకోవాలి. దీనిని స్వయం పర్యవేక్షణ అంటారు. మూత్రపరీక్ష వల్లనే రక్తపరీక్ష చేయుట కోసం బ్లడ్ షుగర్ టెస్టింగ్ సిట్రిప్స్ ఉంటాయి. ఒకసారి శిక్షణ పొందితే ఈ పరీక్ష ఇంటిలో చేసుకొనుట చాలా సులభం. అయితే ఆహార నియంత్రణ మందులు తీసుకొంటున్న వ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ స్వయం పర్యవేక్షణ

బ్లడ్ యూరియా, క్రియాటినిన్: ఈ రక్తపరీక్ష మూత్రపిండాల పనితనమును ప్రతిబింబిస్తుంది. అధిక రక్తపోటు, మూత్ర సంబంధిత వ్యాధి కలిగిన మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ పరీక్షను కనీసం ఏడాది కొకసారి చేయించుకోవాలి.

లిపిడ్స్: సీరమ్ కొలెస్టరాల్ ట్రైగ్లి సరైడ్స్, హైడెన్సిటీ లిపోప్రొటీన్ కొలెస్టరాల్ అనునవి కొరొనరీ గుండె జ

నగరంలో నేడు జరగనున్న ఇన్సులిన్ డయాబెటిక్ రోగుల శిక్షణాశిబిరం సందర్భంగా ప్రత్యేక వ్యాసం

ఆదివారం 5, జనవరి 1997

టేబుల్ - 2

ప్రామాణికం	**సాధారణ విలువ**
ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్	80 - 120 మి.గ్రా శాతం
పోస్ట్ మీల్ బ్లడ్ షుగర్	160 - 200 మి.గ్రా శాతం
ప్రీమీల్ బ్లడ్ షుగర్	90 - 120 మి.గ్రా శాతం
యూరిన్ షుగర్ (ఫాస్టింగ్)	నిల్
యూరిన్ షుగర్ (పోస్ట్‌మీల్)	ట్రేస్ +
యూరిన్ కీటోన్స్	ఎల్లప్పుడు నిల్
గ్లైకేటెడ్ హోమోగ్లోబిన్	8 శాతం కంటే తక్కువ
యూరిన్ ప్రొటీన్స్	నిల్
24 గంటల యూరిన్ ప్రొటీన్స్	150 మి.గ్రా. శాతం కంటే తక్కువ
సీరమ్ కొలెస్ట్రాల్	
ట్రైగ్లిజరైడ్స్	
క్రియాటిసిస్	సాధారణ విలువల లోపల

అవసరం లేదు.

యూరిన్ షుగర్: మూత్ర పరీక్ష చాలా సాధారణం. తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకొన్నది . అయితే ఈ పరీక్ష రక్తంలో చక్కెర శాతం 180కంటే ఎక్కువ ఉన్నప్పుడే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజు ఈ పరీక్ష చేయించుకొనేవారు తమ బ్లడ్ షుగర్‌ను కూడా చేయించుకొనవలెను. నిద్రలేవగానే మొదటిసారి కాకుండా రెండవసారి వచ్చిన మూత్రమును పరీక్ష చేసినచో బ్లడ్ షుగర్‌తో సరిపోవును.

యూరిన్ కిటోన్స్: సాధారణంగా రక్తంలో చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు సెప్టిసిమియా వంటి వత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నటువంటి పరిస్థితులలో ఈ పదార్థం మూత్రములో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి వలన స్పృహ కోల్పోయే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిని 'కిటోసిడొసిస్'అంటారు. చిన్నపిల్లల్లో ఇది సాధారణమైనా పెద్దవారికి కూడా తమ బ్లడ్ షుగర్ 300 మి.గ్రా. శాతం కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు యూరిన్ కీటోన్స్ కొరకు పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది.

యూరిన్ పొటీన్స్ (అల్బుమిన్): మూత్రములో ఎక్కువ శాతము ప్రొటీన్లు ఉండటం మూత్రపిండ వ్యాధి సంకేతం. ఈ పరీక్షను ఒక యూరిన్ సాంపుల్ నుండి లేక 24 గంటలలో పట్టిన మూత్రం సాంపుల్ నుండి చేయవచ్చు. అధిక రక్తపోటు కలవారు మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన దుష్పరిణామాలకు గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ.

వార్త

బ్బు కలిగించుటలో ముఖ్యమైన కారకాలు.

రెటినోపతి కొరకు కంటి పరీక్ష: మధుమేహ వ్యాధి వల్ల అంధత్వం వచ్చే అవకాశం వుంది. ఈ వ్యాధి మొదటి దశలో ఏరకమైన చూపు మాంద్యం కనిపించకపోవచ్చు. మీ కళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధుల గురించి మీరు తెలుసుకొనే సమయానికే ఈ వ్యాధులు వచ్చే అపాయం వుంది. కాబట్టి మీ కంటి డాక్టర్‌ను కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారైనా సంప్రదించి మీ కళ్ళకు రక్షణ నివ్వండి.

పాదపరీక్ష: ప్రతిరోజు మీ పాదాలను పరీక్షించుకోవడం మాత్రం మరువకండి. మధుమేహం వల్ల కలిగే న్యూరోపతి వలన పాదాలలో స్పర్శ లేకపోవడం జరిగి పాదాలకు గాయాలు అయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. ఈ గాయాలు కొంతకాలానికి పుండ్లుగా మారి చివరకు కుళ్ళిపోయే అపాయం ఉంది. పాదాల మీద పగుళ్ళు, కాయలు కాసిన కాళ్ళు, పాదాలు నలుపు రంగులోకి మారటం మొదలైనవి కాక ఏరకమైన అసాధారణమైన మార్పు కన్పించినా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.

ఇ.సి.జి: మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కొరొనరీ గుండెజబ్బులు కలిగే అపాయం ఎక్కువ సైలెంట్ గుండెపోటు, ఛాతీలో నొప్పి సంభవించుట అనునది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు అతిసాధారణ విషయం.

ఛాతీలో నొప్పిగానీ, గుండెలో బరువుగాగానీ అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించవలెను. ఈ రకమైన సూచనలు లేకున్నా ఇ.సి.జి. పరీక్ష జరిపించుకోవాలి.

-డాక్టర్ మోడీ