

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ತೊರೆಯಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

- ಕೇಕ್, ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳು, ಸಿಹಿ ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಬೆಲ್ಲ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಕರ್ಜೂರ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ)
- ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ, ರಿಫೈನ್ಡ್ ಅಥವಾ ಮೈದಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಬ್ರೆಡ್, ನಾನ್, ರೋಟಿ, ನೂಡಲ್ಸ್
- ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೋಲಾಗಳು, ಸಿಹಿಯುಕ್ತ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು
- ಪೇಯಗಳು, ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಮಾಲ್ಟ್, ಬೂಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ
- ಪಚ್ಚಬಾಳೆ, ಸಪೋಟಾ, ಸೀತಾಫಲ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು
- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು, ಮರಗೆಣಸು, ಸಿಹಿಕುಂಬಳ, ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸುರ್ವಣಗಡ್ಡೆ
- ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ವನಸ್ಪತಿ, ಡಾಲ್ಡ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಚೀಸ್, ಪನೀರ್, ಗಿಣ್ಣು, ಕೋವಾ

ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳು

- ಎಣ್ಣೆಬೀಜ: ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ.
- ಧವಸ/ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 70 ರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಅಕ್ಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಬರಿ ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಜನರಲ್ಲಿದೆ, ಇದು ತಪ್ಪು. ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.
- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು.
- ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು: ಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ, ಜೊತೆಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ (Fibre) ಇರುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಾಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನೂ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹಣ್ಣುಗಳು: ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮೋಸಂಬಿ (ಮೀಡಿಯಂ), ಸೇಬು (ಚಿಕ್ಕದು), ಕಿತ್ತಲೆ (ಮೀಡಿಯಂ), ಸೀಬೆ (ಚಿಕ್ಕದು), ದಾಳಿಂಬೆ (ಚಿಕ್ಕದು), ಎಲಕ್ಕಿ ಬಾಳೆ (ಚಿಕ್ಕದು), ಮರಸೇಬು (ಮೀಡಿಯಂ), ಅನಾನಸ್-1 ಚೂರು, ಚಕೋತ-2 ತೊಳೆ, ಪರಂಗಿ-2 ಚೂರು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ-2 ಚೂರು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ 5-10, ನೇರಳೆ 8-10, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 4-6, ಪ್ಲಮ್ಸ್ 2
- ಮೊಟ್ಟೆ (ಬಿಳಿಯ ಭಾಗ), ಮೀನು, ಚರ್ಮ ಸುಲಿದ ಕೋಳಿ.
- ಹಸಿ ಅವರೆಕಾಯಿ, ಹಲಸಿನಕಾಯಿ, ತೊಗರಿಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆದಿಂಡು, ಚಪ್ಪರದವರೆ

ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳು

- ತಿಳಿಸಾರು, ತೆಳುವಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಜ್ಯೂಸ್, ನಿಂಬೆ ಜ್ಯೂಸ್ (ಸಕ್ಕರೆರಹಿತ), ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್, ಬಾರ್ಲಿ ನೀರು
- ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ
- ಒಗ್ಗರಣೆ ವಸ್ತುಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು

- ನೀವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಇರಿಸಬೇಕೇ ವಿನಃ ನೀವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲಲ್ಲ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ತಿನ್ನಿ, ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ ತಪ್ಪಿಸುವುದು, ಉಪವಾಸ ಅಥವಾ ಪುಷ್ಕಳ ಭೋಜನ ಇದ್ದಾವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.
- ಉಪವಾಸವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಭಾರಿ ಭೋಜನವಾಗಲಿ ನಿಷಿದ್ಧ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಔಷಧಿಯ ಅತಿರಿಕ್ತ ಡೋಸ್‌ನಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕೃತಕ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು
- ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ
- ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಚ್ಚರವಿರಲಿ
- ಪಥ್ಯವನ್ನು ಬಿಡದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೇ ವಿನಃ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ-ನಿಯಂತ್ರಣ;
ದೇಹದ ತೂಕ-ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣ; ಔಷಧ ಸೇವನೆ-ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲ್ಲವರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಬಲ್ಲರು



ಜೀವಸೇವೆಯಲ್ಲಿ
ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು-570004, ದೂರವಾಣಿ: 0821-2335555, ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 0821-2335556
ಇಮೇಲ್: contact@jsshospital.in | ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.jsshospital.in



ಜೀವಸೇವೆಯಲ್ಲಿ
ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ವಿಭಾಗ

« ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ
ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ »



ಶಿಕ್ಷಣ



ಔಷಧ



ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ
ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಔಷಧ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೇನು?

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹಜಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಂತು ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಹಜ ಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು?

	ಮಧುಮೇಹ ಉಳ್ಳವರು	ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲದವರು	ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದವರು
FBS (ಉಪವಾಸ)	>126 mg /dl	<100 mg / dl	100 - 125 mg / dl
PPBS (ಊಟದ ನಂತರ)	> 200 mg/ dl	<140 mg / dl	141-199 mg / dl

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ವಿಪರೀತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ
- ಬಾಯಾರಿಕೆ
- ಹಸಿವು
- ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಬಲಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಆಯಾಸ
- ತ್ವಚೆ ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ
- ಗಾಯ ಅಥವಾ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಗುಣವಾಗಲು ಸಮಯ ತಗಲುವುದು
- ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಕೈ ಕಾಲು, ಬೆನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೋವು, ಚಳುಕು, ಸೆಳೆತ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಕಾಲು ಸೇರುವುದು.
- ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲು ಉರಿಯುವುದು, ಚುಚ್ಚಿದ ಹಾಗೆ ನೋವಾಗುವುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹತೋಟಿ (ನಿಯಂತ್ರಣ) ಎಂದರೇನು?

ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಹಜ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡದೆ ಹೋದರೆ?

- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿಫಲರಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಹಾಳುಗೆಡಿಸಬಲ್ಲ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಹೃದಯಾಘಾತ
- ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಲಕ್ಷ)
- ಕಾಲು ಅಥವಾ ಪಾದ ಕೊಳೆತು ಹೋಗುವುದು (ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್) (ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಾಲು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುವುದು)
- ಪದೇ ಪದೇ ವಿವಿಧ ಸೋಂಕು ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದು
- ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕುರುಡುತನ
- ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು
- ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಎಂದರೇನು?

ಹಾಗೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಅಂದರೆ, 70 mg/dl ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು	ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಚಿಕಿತ್ಸೆ
<ul style="list-style-type: none"> • ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ • ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ • ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಉಪವಾಸ • ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು • ಕಡಿಮೆ ಪಚನಶಕ್ತಿ, ವಾಂತಿ, ಬೇದಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ 	<ul style="list-style-type: none"> • ವಿಪರೀತ ಹಸಿವು • ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ • ಬೆವರುವುದು • ತಳಮಳ, ಗೊಂದಲ, ಕಣ್ಣುಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುವುದು • ತೀವ್ರ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ • ತೀವ್ರ ಎದೆ ಬಡಿತ • ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು 	<ul style="list-style-type: none"> • 4-5 ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ • ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್ 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಅಥವಾ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. • ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ ರೋಗಿಯು ಬಹಳ ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಔಷಧ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಹಫ್ತೆ

ಶಿಕ್ಷಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ.



ತಿಳಿಯದೆ ಮೊಂಡಾಟ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರು ಅರಿತು ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಡಿಯಾಳು!

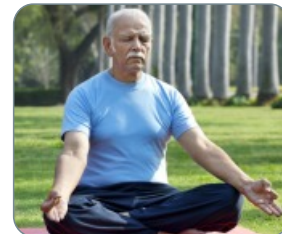


ಔಷಧ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಔಷಧಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್

ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಾತೃಗಳಿಂದಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದದಿದ್ದಾಗ ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಳಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಆಹಾರ ಹಫ್ತೆ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಅದೇ ಬೇರೊಂದು ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಸೇವಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಒಂದು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಜಾಣತನ, ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

