



మీ కిడ్సీలను డయాబెటిస్ నుండి రక్షించుకోండి.

- అదుపులో లేని ఘగరు వలన మూత్ర విండాలలోని చిన్న చిన్న రక్తనాళాలు (Glomeruli) దెబ్బతిని ప్రోటీన్స్ లీకేజి అయి మూత్రంలోకి వచ్చి క్రమేపి కిడ్సీ ఫైబుల్యార్ కి దాలి తీయవచ్చును.
- అధిక రక్తపోటు కూడ కిడ్సీలపై ప్రభావము చూపుతుంది.

RISK Factors

- | | |
|--------------|------------------|
| ▶ ఘగర్ | ▶ పొగత్తాగడం |
| ▶ బి.పి | ▶ మద్యపానం |
| ▶ కొలెస్టోల్ | ▶ హెన్ కిల్లర్స్ |

పల్కులు

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| ▶ UPCR | ▶ బ్లడ్ యూలియా |
| ▶ సీరం క్రియాటిసిన్ | ▶ 24గం.ల యూలసలీ ప్రోటీన్స్ |

ఘగరు బి.పి. ని అదుపులో అంచుకోవాలి.
(HbA1c- <7%), (BP- <130//80)



మీ గుండె ను డయాబెటిస్ నుండి రక్షించుకోండి.

- డయాబెటిస్ ఉన్నవాలకి 2 నుండి 4 రేట్లు గుండె జబ్బులు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది
- డయాబెటిస్ ఉన్నవాలలో మరణానికి ప్రధానమైన కారణం గుండె జబ్బులు
- అదుపులో లేని ఘగరు వలన రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి, బీని వలన గుండె పోటు, పక్కవాతం మరియు కాళ్టల్లో రక్తనాళాల్లో దెబ్బతిని, రక్త ప్రసారం తగ్గి డయాబెటిక్ పుట్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది

Risk Factors:

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 1. Diabetes | 2. High blood pressure |
| 3. High cholesterol | 4. Lack of physical activity |
| 5. Overweight/Obesity | |

WHAT YOU CAN DO

TO PROTECT YOUR HEART

- | | |
|--|--|
| | |
| Follow ABCs OF
DIABETES by lowering:
<input checked="" type="checkbox"/> A1C (test that measures blood sugar)
<input checked="" type="checkbox"/> Blood pressure
<input checked="" type="checkbox"/> Cholesterol | TAKE MEDICINE
if prescribed

QUIT SMOKING

BE ACTIVE for
30 min., 5x a week

EAT more
VEGETABLES & FRUITS |

DIABETES FOOT CARE

Check your feet daily

.....

- డయాబెటిస్ ఉన్నవాలకి పాదాల సంరక్షణ అవసరం, చిన్న గాయమైన తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. (సెఫ్టీక్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది)

- పాదాలను కోల్పోవడానికి ప్రధాన కారణం డయాబెటిస్

- పాదాల సంరక్షణ పై అవగాహనా మరియు పాదాల సమస్యను ముందే గుర్తించడం వలన పాదాలను కోల్పోకుండా కాపాడుకోవచ్చు

- డయాబెటిస్ ఉన్న వాళ్ళ పాదాలకు చిన్న గాయం అయినా, నిర్దక్షం చేయకుండా వెంటనే ట్రైప్పోంట్ తీసుకోవాలి

Prevention of Diabetic Foot:

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1) Education | 2) Regular clinical visits |
| 3) Proper shoe wear | 4) Early Intervention |



కేర
డయాబెటిస్
సంటర్

డా.నాయని వెంకట్ శ్రీ
MD



Control your
Diabetes for
Life

Total Diabetes Care

Online consultation is available

8712 608 503

For Courier of Medicine Contact

Dia Care Pharmacy

7337 508 213

9 హాస్పిటాల్ చారస్తా
హాస్పిటాల్ టెంపుల్ రోడ్, హాస్పిటాల్
(0870-2544547/48 | 8712 608 502)



Erectile Dysfunction Can be Treated

- డయాబెటిస్ లో SEX problems అనేచి సర్వసాధారణం, ఇచ్చి 40 సం|| పైబడిన వాలలో 50% ప్రభావితం చూపిస్తుంది.
- డయాబెటిస్ ఉన్నవాలలో రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం వలన, సరాల బలహీనత మరియు ఫోర్మోన్స్ తగ్గడం వలన SEX Problems వస్తాయి.
- SEX Problems అనేచి బాధపడాల్సిన అవసరం లేదు ఇచ్చి కూడా అన్ని వ్యాధులు లాంటింగి, దీనికి చికిత్స కలదు.
- మీరు **కేర్ డయాబెటిస్ సెంటర్ డాక్టర్** ని సంప్రచించడంతో ఈ సమస్య కు పరిష్కారం లభించును.

Causes:

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 1. Diabetes | 6. Stress |
| 2. Hypertension | 7. Smoking |
| 3. Cardiovascular Disease | 8. Alcohol |
| 4. Low Testosterone | 9. Medication |
| 5. Nerve Damage | 10. Age |

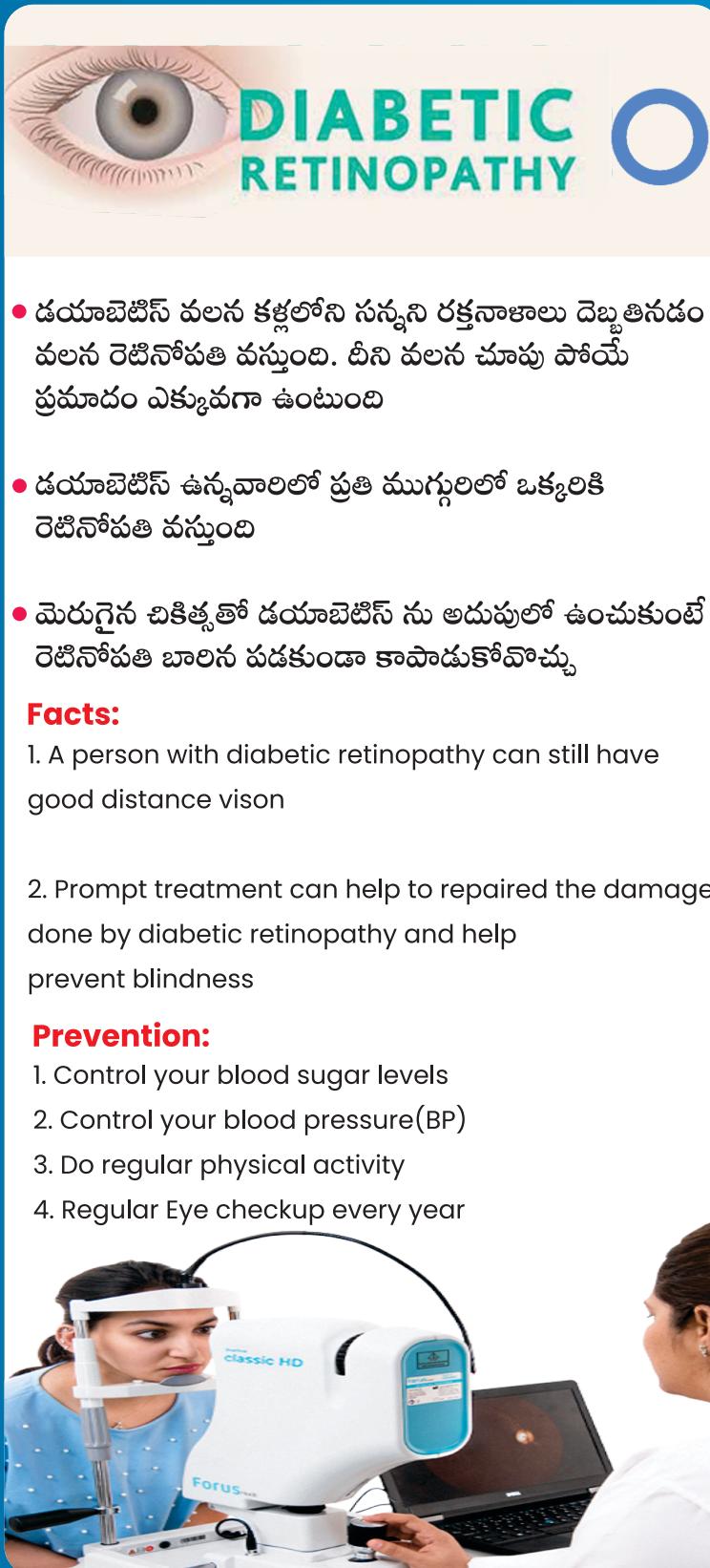
8712 608 505



Diabetes Dental Care

- డయాబెటిస్ ఉన్నవాలలో చిగుర్లు మరియు నోటి సమస్యలు అధికంగా వస్తాయి
- డయాబెటిస్ ఉన్నవాలలో ప్రతి 10 మంది లో 9 మంది దంతాల సమస్యలు మరియు చిగుర్లు (GUMS) సమస్యలు వస్తాయి
- డయాబెటిస్ ఉన్నవాలలో చిగుర్లు సమస్యలు రెండు రేట్లు అధికంగా రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది

Diabetics
are 2x more
likely to get
gum disease



DIABETIC RETINOPATHY

- డయాబెటిస్ వలన కళ్లలోని సన్ధుని రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం వలన రెటినోప్తి వస్తుంది. దీని వలన చూపు పోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది
- డయాబెటిస్ ఉన్నవాలలో ప్రతి ముగ్గులలో ఒక్కలకి రెటినోప్తి వస్తుంది
- మెరుగైన చికిత్సతో డయాబెటిస్ ను అదుపులో ఉంచుకుంటే రెటినోప్తి బాలన పడకుండా కావాడుకోవాచ్చు

Facts:

1. A person with diabetic retinopathy can still have good distance vision
2. Prompt treatment can help to repair the damage done by diabetic retinopathy and help prevent blindness

Prevention:

1. Control your blood sugar levels
2. Control your blood pressure(BP)
3. Do regular physical activity
4. Regular Eye checkup every year

అడ్డు వ్యాక్సినేషన్ సెంటర్

వ్యాక్సిన్ పిల్లలకే కాదు పెద్దలకు కూడా

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు స్వమోకోకల్, పూర్తి వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం వలన స్వమోనియా లాంటిప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు



టీకా తీసుకోండి
ఆరోగ్యంగా జీవించండి

8712 608 506