

మధుమేహం ఓ మాయరోగం



డా.కె. వేణుగోపాల రెడ్డి

ఈ రోజు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎక్కువమంది జనాభా బాధపడుతుంది మధుమేహం వ్యాధి తోటే. ప్రముఖ మధుమేహం వైద్యులు **డాక్టర్ కే. వేణుగోపాలరెడ్డి** గారు సుమతి పాటకుల కోసం ప్రతి నెల మధుమేహం వ్యాధి తో బాధపడే వాళ్ళకు తగు సూచనలు సలహాలు ఇవ్వడలచారు. కావున పాటకులు తమ సందేహాలను, ప్రశ్నలును sumathi.doctorsalahalu@gmail.com కు పంపవచ్చు.

మధుమేహం వ్యాధి లక్షణాలు

తరుచుగా మూత్ర విసర్జన చేయడం

★ అతిగా దాహం వేయడం

★ అతిగా ఆకలి వేయడం

★ బరువు తగ్గిపోవడం

★ చూపు మందగించడం

★ పుండ్లు త్వరగా మానకపోవటం

★ బాగా నీరసం, నిస్సత్తువ

★ మర్మావయవాల దగ్గర ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ రావడం

మధుమేహం తెలుసుకోవడానికి

ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ - 126mg/

dl ఉన్న అంతకన్నా ఎక్కువగా ఉన్నా మధుమేహం ఉన్నట్లు గుర్తించాలి.

గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ లో బ్లడ్ షుగర్ 75mg గ్లూకోజ్ తీసుకున్న రెండుగంటలకు 200 mg/dl ఉన్నా అంతకన్నా ఎక్కువగా ఉన్న మధుమేహం ఉన్నట్లు గుర్తించాలి.

అలాగే రాండమ్ బ్లడ్ షుగర్ 200 mg/dl ఉన్నా అంతకన్నా ఎక్కువగా ఉన్న మధుమేహం ఉన్నట్లు గుర్తించాలి.

మధుమేహం పాదాలు

మధుమేహం వల్ల క్రమంగా రక్తనాళాలే కాదు, నరాలు దెబ్బతింటాయి. ముఖ్యంగా శరీరం చివర ఉండే నరాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి

మధుమేహముంటే పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి వస్తుందని భయపడుతుంటారు

పాదాలలో, అరచేతుల్లో ఉన్న నరాలు, దెబ్బతిని ముందు తిమ్మిర్లు పుడతాయి. ఆ తర్వాత స్పర్శజ్ఞానం ఎక్కువై క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. అలాంటప్పుడు పాదాలలో ఏమి గుచ్చుకున్నా తెలీదు.

మధుమేహం - కన్ను

మధుమేహం అదుపులో లేనివారిలో ముందుగా కన్ను వెనుకభాగంలో ఉండే రెటీనా అనే పొరలోని సూక్ష్మరక్తనాళాలు దెబ్బతినటం జరుగుతుంది. దాని వలన చివరకు అంధత్వం కూడా సంభవించవచ్చు.

హెల్త్ టిప్స్

డయాబెటిస్ వలన ప్రతి సంవత్సరం 30-40 లక్షలకు పైగా మరణాలకు గురవుచున్నారు.

ప్రతి రోజు సగటున 8500 పైగా మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. ప్రతి నిమిషానికి 6 ప్రాణాలని హరిస్తుంది.

ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచంలో న్యూరోపతి బారిన పడి సగటున 10 లక్షలకు పైగా కాళ్ళు తీసివేయబడుచున్నవి.

ఈ కాళ్ళ పుళ్ళు వలన ఏటా హాస్పిటల్ కు వచ్చే వారి సంఖ్య 10% పెరుగుతుంది. దురదృష్టవశాత్తు ప్రతి అర నిమిషానికి ఒక కాలు తీసివేయ బడుచున్నది.

షుగర్ వ్యాధికి చికిత్స

మధుమేహం వ్యాధి చికిత్సలో నాలుగు ముఖ్యమైన అంశాలను మనం తప్పకుండా పాటించాలి. అందులో

మొదటిది - సరియైన ఆహార నియమాలను పాటించడం

రెండవది - రెగ్యులర్ గా వ్యాయామం చేయడం

మూడవది - క్రమం తప్పకుండా మందులు వేసుకోవడం

నాల్గవది - వ్యాధి గురించి పూర్తి

అవగాహనా కలిగి ఉండటం

పైన చెప్పిన ఈ నాలుగు అంశాలను చక్కగా పాటించడం ద్వారా మనం మధుమేహ వ్యాధిని చక్కగా అదుపులో ఉంచుకొని ఎక్కువకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి వీలు కలుగుతుంది

టైప్ 1 మరియు టైప్ 2 షుగర్ వ్యాధులలో వ్యత్యాసము ఏమిటి ?

టైప్ 1: ఇది ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలో వస్తుంది టైప్ 2. ఇది యువకుల్లో, మధ్యవయసు మరియు ముసలివారిలో వస్తుంది.

1. ఈ వ్యాధి బయటపడటానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు 2. ఇందులో వ్యాధి లక్షణాలు లేకుండా ఎక్కువ సంవత్సరాలు షుగర్ ఉండే అవకాశం ఉంది

1. బరువు తక్కువగాని, (లేక) సరిపోనుగాని ఉంటారు 2. శారీరక శ్రమ అధికంగా ఉంటుంది. వీరికి అధిక బరువు పెద్ద సమస్య

1. జీవితాంతము ఇన్సులిన్ ఆధారపడి ఉండవలసి ఉంటుంది. 2. ప్రారంభ దశలో ఇన్సులిన్ అవసరం ఉండదు.

★★★★★.

సాధారణ ప్రచురణకు ఎన్నికైన కవిత

తోలుబొమ్మలు

ఎవరో గిరి గీసినట్లు
ఆ గిరిని దాటి రామంటున్నాయి
బీదల బతుకులు

ఎవరెన్ని చెప్పినా
బతుకును బానిసగా చేస్తున్నాయి
బడుగు జీవులు

నా సొంతవాడివంటూ
నీ అంతవాడు లేడని పలికే
నియంతల కొండంత కోతలకు
ఆసాంతం లొంగిపోతున్నాయి

నీ బరువు నాదని నా పరువు నీదని
బుజ్జగించే బూటకపు మాటలకు
బతుకుతెరువును బహుమతిగా
చేస్తున్నాయి

అర్థజ్ఞానంతో అర్థంపర్థం లేని కార-
ణాలతో అరాకల్య తీర్చే తాయిలాలకై
అణాకు అర్థణాకు అమ్ముడు
పోతున్నాయి

పట్టు పరుపులపై పరుండిన మొద్దు
నిదురకు
పళ్ళికిలింపటంలో పేరొందిన
అత్తరు అదిన ఖద్దరుకు
రేయింబవళ్ళ రెక్కల కష్టాన్ని
రంజుగా ధారపోస్తున్నాయి

కార్మికులు, కర్షకులు
ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగులు
పరిజనము, పర జనము
అందరూ తోలుబొమ్మలే
అప్పుడూ.. ఇప్పుడూ.. ఎప్పుడూ

-- వెంకు సనాతని