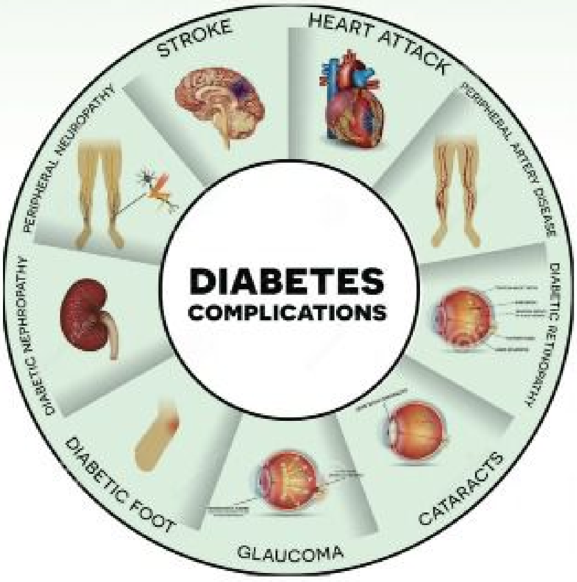
షుగరు వ్యాధి వలన కలిగే నష్టాలు

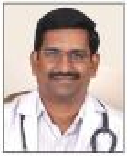
మీ రక్తంలో చెక్కెర శాతం ఎక్కువగా చాలా రోజుల పాటు ఉన్నట్లయితే దాని వలన భవిష్యత్తులో మీ రక్తనాళాలకు, నరాలకు హాని కలిగే అవకాశం ఎక్కువ. దీనివలన గుండెపోటు, పక్షవాతం, కళ్ళకు, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు గురయ్యే అపాయం ఉంది.



Dept. of Diabetology

అను హాస్పటల్స్ డయాబెటిక్ చికిత్సా విభాగము

డా॥జి.శ్రీదేవి
MBBS, DIP, DIAB(AIMS KOCHI)
డయాబెటాలజిస్ట్ & ఫుట్‌కేర్ స్పెషలిస్ట్



డా॥కిరణ్ కుమార్. ఎస్
MBBS, CP DIAB(Australia)
డయాబెటాలజిస్ట్

అను హాస్పటల్స్
మల్టీ సూపర్ స్పెషాలిటీ సౌకర్యములతో ...

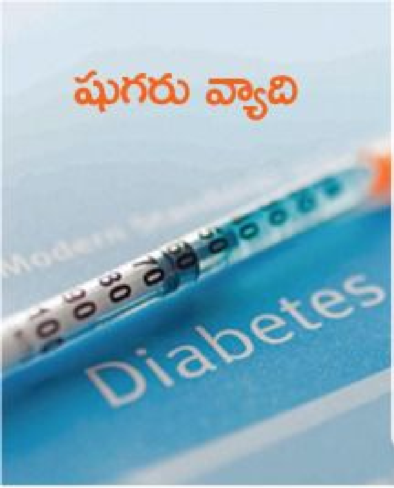
కోవెలమూడివారి వీధి,
సూర్యారావుపేట, విజయవాడ-2
ఫోన్: 2438881, 2438889

- పేద ప్రజల ఆరోగ్య సంరక్షణ నిమిత్తం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన **Dr. NTR** వైద్యసేవ పథకం ద్వారా పేద ప్రజలకు ఉచితముగా వైద్యము చేయబడును.
- ప్రముఖ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలతో పేషెంట్‌లకు క్యాష్‌లెస్ సదుపాయం కలదు.
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు, పెన్షనర్‌లకు EHS & రి-ఎంబర్స్‌మెంట్ సౌకర్యము కలదు.

@73967 26487

అను హాస్పటల్స్
మల్టీ సూపర్ స్పెషాలిటీ సౌకర్యములతో ...

కోవెలమూడివారి వీధి, సూర్యారావుపేట, విజయవాడ-520 002
ఫోన్ : 0866-2438881, 2438889
Web: anuhospitals.com



షుగరు వ్యాధి

మనము తీసుకున్న ఆహారము అంతా ఎంజైమ్‌ల సహాయముతో గ్లూకోజ్‌గా మారుతుంది. ఈ గ్లూకోజ్ ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ సహాయంతో కండరాలలోకి ప్రవేశించి శక్తిగా మారుతుంది. షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ లోపము మరియు అది పనిచేసే విధానంలో చిన్న లోపం వలన గ్లూకోజ్ అంతా రక్తములోనే ఉండి, అధిక షుగరుగా చూపించును.

రక్తపరీక్ష చేయించుకొనుటకు సూచనలు

ఆహారం తీసుకోకుండా రక్తపరీక్ష :
పాలు/కాఫీ/టీ కూడా తీసుకొనరాదు (నీళ్ళు తాగవచ్చును)

ఆహారం తీసుకొన్న తరువాత రక్తపరీక్ష : (టిఫిన్ చేసిన గంటన్నర తరువాత)
నోటి మాత్ర లేదా ఇన్సులిన్ తీసుకొన్న 30 ని॥ తరువాత టిఫిన్ చేసిన గంటన్నర తరువాత పరీక్ష చేయించుకోవాలి. మీరు తీసుకుంటున్న మాత్రలు లేదా ఇన్సులిన్ ఎంత వరకు పనిచేస్తున్నాయో తెలుసుకొనుటకు పరీక్షలు చేయించవలెను.

- షుగరు వ్యాధి కంట్రోలు అంటే రక్తంలో పరగడుపున 80-120 MG/ DI లోపు, పెద్ద వయస్సు వారికి 120-140 MG/DI లోపు ఉండవలెను.
- ఆహారం తీసుకున్న తరువాత MG/DI లోపు, పెద్ద వయస్సు వారికి MG/DI లోపు ఉండవలెను.

క్రమం తప్పకుండా చేయించుకోవలసిన పరీక్షలు

ప్రతి నెల బరువు, బి.పి., రక్తంలో షుగరు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి

షుగరు పరీక్ష చేయించుకొను విధానం :

1. పరగడుపున
2. షుగర్ మందులు వేసుకొని, ఆహారం తీసుకున్న గంటన్నర తరువాత పరీక్షించుకోవలెను

- ప్రతి 3 నెలలకు HbA1 C
- ప్రతి 6 నెలలకు లిపిడ్ ప్రొఫైల్ (రక్తంలో కొవ్వు శాతం)
- యూరిన్ మైక్రో అల్బ్యుమిన్, యూరియా, క్రియాటిన్ పరీక్షలు
- ప్రతి సంవత్సరం ఛాతి ఎక్సరే, ఇ.సి.జి., డాప్లర్ (పాదాలలో రక్త ప్రసరణ కొరకు)
- కళ్ళకు ఫండోస్కోపి : కళ్ళలో రెటినా, రక్తనాళాల గురించిన పరీక్ష

షుగరు వ్యాధి లక్షణములు

- ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జన
- విపరీతమైన దాహం
- ఎక్కువగా ఆకలి, నీరసము
- కాళ్ళలో చురుకులు, మంటలు
- బరువు తగ్గడం
- చూపు మసకబారటం
- గాయాలు పుండ్లు మానకపోవడం మొదలైనవి.

షుగరు కంట్రోల్‌లో ఉంచుటకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- రోజు క్రమంతప్పకుండా వ్యాయమం (రోజుకి అరగంట)
- క్రమబద్ధమైన ఆహారపు అలవాట్లు
- షుగరువ్యాధి మందులు క్రమంతప్పక తీసుకొనుట
- ఎత్తుకు తగిన బరువు కలిగి ఉండుట

దీర్ఘకాలంగా షుగరు వ్యాధి ఉండుట వలన వచ్చే మార్పులు

తరచు ఇన్ఫెక్షన్‌లు

పురుషులలో వంధత్వం, సంతానలేమి

కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు

చింత, వేధన, మొదలగు మానసిక సమస్యలు

చిగుళ్ళ సంబంధిత సమస్యలు

వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధులు

డయాబెటిక్ రెటినోపతి

గుండె, మెదడులలో వచ్చు మార్పులు

షుగరువ్యాధి వలన రక్తనాళాలు గట్టిపడటంతో గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి దుష్పరిణామాలు రావచ్చును. షుగరు కంట్రోలులో లేకపోవటం వలన కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ పెరగటం వలన కూడా గుండెపోటు రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. ముందుగా ఏవిధమైన లక్షణాలు లేకుండా కూడా గుండెపోటు రావచ్చును. అవసరమైతే వాటికి మందులు వాడవలెను.

మూత్రపిండాలలో (కిడ్నీలలో) వచ్చు వ్యాధులు

కంట్రోలులో లేని షుగరువ్యాధి వలన కిడ్నీలోని రక్తనాళాలలో మార్పులు కలుగును.దీనినే నెఫ్రోపతి అని పిలుస్తారు. ఇది ప్రారంభదశలో ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి లక్షణాలను కనపరచదు. అధిక రక్తపోటు (బి.పి) కూడా కిడ్నీల పై ప్రభావం చూపుతుంది. లక్షణాలు బయటపడేసరికి కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి. అందుకనే ముందుగానే కిడ్నీకి సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకోవలెను.