

ಕರ್ನಾಟಕ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಸ್ಥೆ

(ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ನೋಂದಾಯಿತ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆ)

ಬೆಂಗಳೂರು



ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕು
ಕೈಪಿಡಿ

ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕು

ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನೀವೇ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಕೈಪಿಡಿ

ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದೆ ಎಂದಾದರೆ, ಅದು ನಿಮಗೊಬ್ಬರಿಗೇ ಇಲ್ಲ; ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜನ ಇಂದು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುವತ್ತ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದರೆ ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮಧುಮೇಹದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಇನ್ನಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತರಹ ಅಲ್ಲ; ರೋಗಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ (ಪೇಷೆಂಟ್ ಸೆಂಟ್ರಿಕ್). ನೀವೇ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿತ್ಯ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನೀವೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ನೆನಪಿಡಿ, ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೊಣೆ....!!

ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂದೇಶ – ಭರವಸೆ, ಒಂದು ಆಶಾಕಿರಣ ಇದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಬರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸುವಲ್ಲಿ, ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನವು ಮಹತ್ತರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ದಿನಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಇವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ, ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನೀವು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ತಂಡವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

Karnataka Institute of Diabetology

(Registered Autonomous Institute of Govt. of Karnataka)

Bannerghatta Road, 9th Block, Jayanagar, Bengaluru - 560 069, India.

Ph: +91-80-2297 7698/99 Fax : +91-80-2664 7444

email : info@kidbangalore.in. visit us at www.kidbangalore.in

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಸಹಜ ಬಳಕೆ



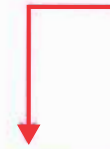
ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಬೆಳಬಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದೃಢಕಾಯರಾಗಿರಲು ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.



ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ವಿಭಜನೆ ಆಗುತ್ತದೆ.



ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಬಳಕೆಗೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.



ನಾವು ತಿನ್ನುವಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ.

ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮಧುಮೇಹ ಎಂದರೇನು?

ಮಧುಮೇಹ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶವು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು.

ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಆದಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಕೆ ಆಗಬೇಕೋ ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ನ ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕುರುಡುತನ, ಯಕೃತ್ತಿನ ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಅಂಗಚ್ಛೇದನವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಜಟಿಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳಿವೆ?



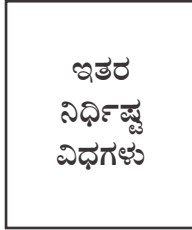
ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ



ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹ



1) ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ :

- ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ - ಅವಲಂಬಿತ ಮಧುಮೇಹ (ಐಡಿಡಿಎಂ) ಅಥವಾ ಜುವೆನೈಲ್-ಆನ್‌ಸೆಟ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ (ಎಳವೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಪ್ರಾರಂಭ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.
- ಇದು ಮಧುಮೇಹ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳ 5% ರಷ್ಟು ಇರಬಹುದು.

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿವೆ.
- ಬಹುತೇಕ ಈ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ 15 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಅಷ್ಟೇ.

2) ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ :

- ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ನಾನ್-ಇನ್ಸುಲಿನ್-ಡಿಪೆಂಡೆಂಟ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲ್ಲಿಟಸ್ (ಎನ್‌ಐಡಿಡಿಎಂ) ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ (ಅಡಲ್ಟ್-ಆನ್‌ಸೆಟ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮಧುಮೇಹ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.
- ಇದು ಮಧುಮೇಹ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳ 90 ರಿಂದ 95% ರಷ್ಟು ಇರಬಹುದು.
- ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಧುಮೇಹ ಈ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ.
- ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹದಿಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಮುನ್ನ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

3) ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹ :

- ಇದು ಗರ್ಭಧರಿಸಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಧುಮೇಹ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
- 2% ರಿಂದ 10% ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಆದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ 5 ರಿಂದ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

4) ಇತರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧದ ಮಧುಮೇಹಗಳು :

- ಅನುವಂಶೀಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಔಷಧಿಗಳು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಸೋಂಕು ಮತ್ತಿತರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ.
- ಇವು ಮಧುಮೇಹ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳ 1% ರಿಂದ 5% ರಷ್ಟು ಇರಬಹುದು.

ಟೈಪ್ 1 ಮತ್ತು ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಟೈಪ್ 1 ಮತ್ತು ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಟೈಪ್ 1 ಡಿಎಂ	ಟೈಪ್ 2 ಡಿಎಂ
ವಯಸ್ಸು	ಯುವ ಜನತೆ	ವಯಸ್ಸಾದವರು
ದೇಹದಾರ್ಥ್ಯತೆ	ಸಣ್ಣ (ಸಪೂರ)	ದಪ್ಪ (ಸ್ಥೂಲ)
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ	ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ	ಕ್ರಮೇಣ
ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ ತರಹ	ವಿರಳ
ಡಿಕೆಎ	ಸಾಮಾನ್ಯ	ವಿರಳ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಆಧಾರಿತ	ನುಂಗುವ ಔಷಧಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಹ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.
ಸಿ ಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಮಟ್ಟ ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ (ಸ್ವಯಂಪ್ರತಿರೋಧಕತೆ)	ಕಡಿಮೆ/ಇಲ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ	ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ

ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹದ ಮೂಲ ಮಾಹಿತಿಗಳು :

- ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹವು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟಿಕ್ ಬೀಟಾ ಸೆಲ್ ಎಂಬ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೀಟಾ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೆ ಯೂರೋಪಿಯನ್ ವಂಶಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ವಯಸ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು.
- ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಕೃಶಕಾಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
- 85 ರಿಂದ 90% ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರುಗಳು ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ ಬರಲು ಇರುವ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿವೆ.
- ಅನುವಂಶೀಯ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಸ್ವಯಂರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವುದು. ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು, ಕ್ರಮಾಹಾರದ ಅಂಶಗಳು, ಪರ್ಯಾಯವರಣದ ಅಂಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯ ಅಪಾಯ ಅಂಟಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ತಲೆಮಾರಿನ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ (ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ-ತಂಗಿ) ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ವಂಶದ ಮಕ್ಕಳು 100ರಲ್ಲಿ 6 ರಷ್ಟು ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುವ ಜನಾಂಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕುಟುಂಬದ 85 ರಿಂದ 90% ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
- ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು, ಹಾಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಟಾಕ್ಸಿನ್ ಇಂತಹವುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ ...

- ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹವು ಬೇಸಿಗೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಳಿ ಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ತಂಪು ವಾತಾವರಣ ದಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

- ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಯಂರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಬೀಟಾ ಕೋಶವನ್ನು “ಪರಕೀಯ” ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೇ ತರಹ; ಸಮಾನ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ :

- ವಿಪರೀತ ನೀರಡಿಕೆ ಆಗುವುದು.
- ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು
- ವಿಪರೀತ ಹಸಿವು ಆಗುವುದು
- ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಸೋಮಾರಿತನ / ಮಂಪುರು
- ಉಸಿರಿನ ವಾಸನೆ (ಹಣ್ಣಿನಂತಹ ಸಿಹಿತರಹ ಅಥವಾ ವೈನ್‌ನಂತೆ)
- ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುವುದು
- ಭಾರವಾದ, ಕಷ್ಟಕರ ಉಸಿರಾಟ
- ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು
- ಮಂಪುರು, ಪ್ರಚ್ಛೇತಪ್ಪುವುದು.



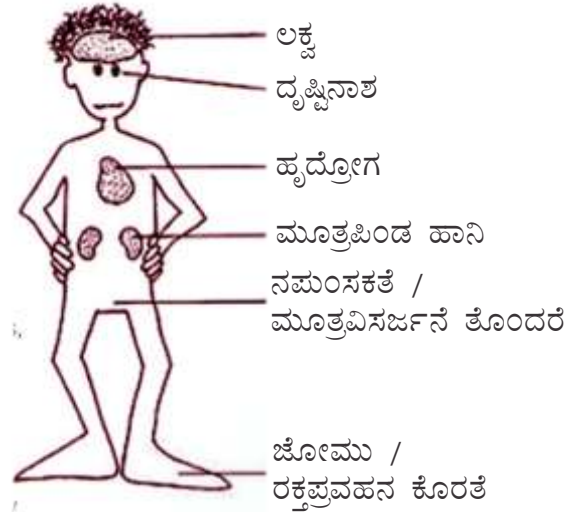
ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಕ್ರಮೇಣ ಬರಬಹುದು. ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾವ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಇದೆಯೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮಧುಮೇಹದ ಜಟಿಲತೆಗಳೇನು?

- ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಅಲ್ಟಾವಧಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಜಟಿಲತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಲ್ಟಾವಧಿಯಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ಅದು ಅತಿಸಾರ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ನ ಅಸಮತೋಲನ, ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಜೀವಕೈ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕೀಟೋಅಸಿಡೋಸಿಸ್ (ಡಿಕೆಎ) ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಿ ಬರಬಹುದು.
- ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು; ಅದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಕುರುಡುತನ, ಯಕೃತ್ತಿನ ವೈಫಲ್ಯ, ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಪಾದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಸಡಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ಇವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ ಎಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಬಿಡುವುದೂ ಸಹ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಅದು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ.



ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಒಂದು ಸರಳ ಡಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಟೆಸ್ಟ್, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದು ಕೇವಲ ಮಧುಮೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಸರಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ:

■ ರ್ಯಾಂಡಮ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ :

ಕೊನೆಯ ಊಟದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಇದನ್ನು ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ :

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಓರಲ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಟಾಲರೇನ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ :

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 75 ಗ್ರಾಂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ತಿನ್ನಿಸಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಹೆಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ :

ಸೂಚ್ಯಂಕ	ಸಹಜ	ಮಧುಮೇಹದ ಸಾಧ್ಯತೆ	ಮಧುಮೇಹ
ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್	<100 mg/dl	100–125 mg/dl	126 mg/dl ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು
ಓಜಿಟಿಟಿ - ಓರಲ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ 2 ಗಂಟೆ ನಂತರ	<140 mg/dl	140–199 mg/dl	200 mg/dl ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು
ಕ್ಯಾಪುಯಲ್ ಅಥವಾ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ರ್ಯಾಂಡಮ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು			200 mg/dl ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು
ಹೆಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ	<5.7	5.7–6.4%	6.5% ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು

ಮಧುಮೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿಗಳು ಏನು?

- ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟಗಳ ನಡುವೆ ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸಹಜಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಹಜವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.
- ಚಟುವಟಿಕೆಯುಕ್ತವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು.
- ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ವೈಫಲ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿದ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಏ1 ಸಿ ಗುರಿ (ಮೂಲ : ಐಎಸ್‌ಪಿಐಡಿ)

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮೊದಲು (ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್)	90-145 mg/dl
ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಂತರ (ಪೋಸ್ಟ್ ಪ್ರಾಂಡಿಯಲ್)	90-180 mg/dl
ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ	120-180 mg/dl
ರಾತ್ರಿಯ ಬೇಳೆ	80-162 mg/dl
ಹೆಚ್‌ಬಿಐ1ಸಿ	<7.5% (ಐಎಫ್‌ಸಿಸಿ - 58mmol/mol)

ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆದಂತೆ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ಎಷ್ಟು - ಅನಾಹುತ ಎಷ್ಟು (ಬೆನಿಫಿಟ್ - ರಿಸ್ಕ್) ಎಂಬುದರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಆದರಿಸಿ, ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

- ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಪ್ರತಿದಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪಂಪ್‌ನ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.
- ನಿಯಮಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಿಂದಿರಿ.
- ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ಮಧುಮೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಮಧುಮೇಹ ಶಿಕ್ಷಣತಜ್ಞರು, ಕ್ರಮಾಹಾರ ತಜ್ಞರು, ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೂ ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಮಧುಮೇಹ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿರಿ



ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳೇನು?

1) ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

- ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಅನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು; ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ನಿಖರವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಯಾತನೆ ಎನಿಸಿದರೂ ಸಹ, ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ತೊರೆದರೆ, ನಂತರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

2) ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ :

- ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಯೋಜನೆಯಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕು.
- ಅದು ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಅನ್ನು ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕ್ರಮಾಹಾರ ತಜ್ಞರು (ಡಯಟೀಷಿಯನ್) ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

3) ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ :

- ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುರಿ ಇರಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದರೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ (ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ) ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಬಳಕೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ (excursions).
- ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮ ಸಮಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ.

4) ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ :

- ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ, ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಗ್ಲೂಕೋಮೀಟರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.
- ತಪಾಸಣೆಯ ಅಂಕಿ - ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

5. ಜಟಿಲತೆಗಳಿಗೆ ವಾರ್ಷಿಕ ತಪಾಸಣೆ :

- ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ - ರೆಟಿನಾದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು (ಡಯಲಟೀಷನ್) ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಾಲಿನ ತಪಾಸಣೆ - ಪಾದದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು.
- ಯಕೃತ್ತಿನ ತಪಾಸಣೆ - ಯಕೃತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಧೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ :

- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹೀಗೇ ಎಂದು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿ ಇಟ್ಟಿಲ್ಲ.
- ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳೂ, ವಾರದ ಏಳೂ ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಷದ 365 ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ, ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರಜಾ ದಿನ ಅಥವಾ ವಿರಾಮ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮಕ್ಕಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದು, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಇವು ಮಧುಮೇಹದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ತಂಡದ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಕರಿಸಬಹುದು...!!

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರ. ಅದು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಇಂಧನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ... ಆ ಇಂಧನವೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಗ್ಲೂಕೋಸ್). ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಜೀವ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ (ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ) ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂಧನದ ಅಗತ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಹಳ ಬೇಗ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆ ನಂತರ, ಆಪ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಬಹಳ ಬೇಗ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್ ಎಂಬ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅಡಿಪೋಸೈಟ್ಸ್ ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೋಶಗಳು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಹ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಇಂಧನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- ಒಮ್ಮೆ ಮೇಲಿನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಾಂಸಖಂಡ ತಲುಪಿದ ಕೂಡಲೇ, ಮಾಂಸಖಂಡವು ಇಂಧನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ವಿಶೇಷ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮತ್ತು ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮುಗಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಏಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು?

ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

- ಅದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಸಹಜ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಲಿಪಿಡ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡಲು ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಸುಖಕರ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ “ಸುಖ ಭಾವನೆ” ಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವ ಮೊದಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಕಣ್ಣು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ ಅಥವಾ ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಮಿತಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ನಾನು ಎಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು?

- ಈ ಮುಂಚೆ ನೀವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೇಗನೇ ಸುಸ್ತಾದರೆ, ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರತಿದಿನ 60 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಅಂಗಸಾಧನೆ (ವರ್ಕ್ ಆಔಟ್) ಮಾಡಿ.

ನಾನು ಯಾವರೀತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು?

- ನೀವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.
- ನೀವು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೈಕ್ ಓಡಿಸಿ, ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿ, ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಟೆನ್ನಿಸ್, ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡೆ.
- ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ, ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಾನು ಯಾವ ರೀತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು?

- ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯತವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಇದರಿಂದ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.
- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮುನ್ನ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ನಡುವೆ ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಥವಾ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಂತರ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ : ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ 270 mg/dl ಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ) ಮತ್ತು ನೀವು ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೀಟೋನ್ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ : ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು 100 mg/dl ಗೂ ಕಮ್ಮಿ ಇದ್ದರೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (15 ಗ್ರಾಂ) ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗ ಬಹುದು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ :

- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತೇ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಜಾಡಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.

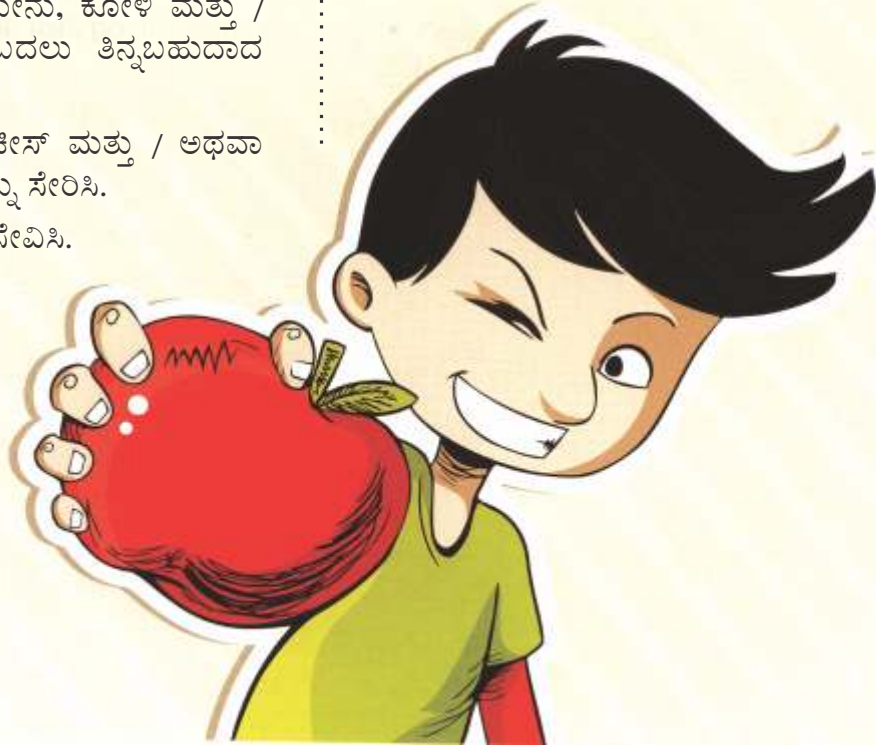


ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ತಿನ್ನಿರಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಕ್ರಮಾಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯು ಈ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಈ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಿನ್ನಿ.
 - ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತರಕಾರಿ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ.
 - ಬ್ರೆಡ್, ಅಕ್ಕಿ, ಪಾಸ್ತಾ ಮತ್ತು ನೂಡಲ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಳುಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.
 - ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಾಂಸ (ಲೀನ್ ಮೀಟ್), ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಬದಲು ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
 - ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಚೀಸ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
 - ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವ ನೀರು ಸೇವಿಸಿ.

- ಫಾನೀಕೃತ ಕೊಬ್ಬು (ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್) ಅನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

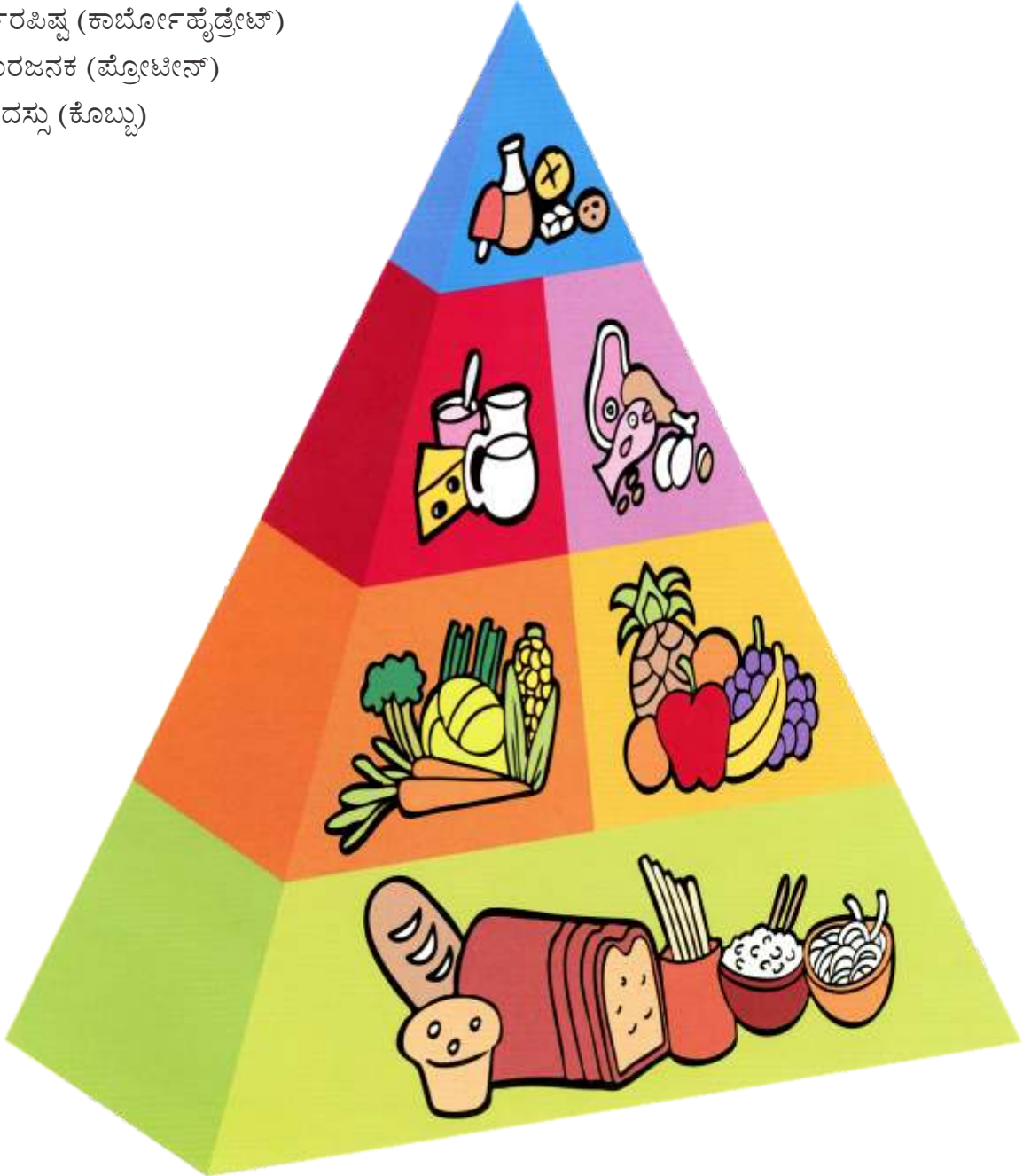


ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ :

ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಸಮೂಹಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಆಹಾರ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಇಂಧನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ :

- ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್)
- ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್)
- ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು)



ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್) :

ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪ್ರಮುಖ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ದೊರೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಹಾರದ ಭಾಗದಿಂದ ಸಿಗಬೇಕು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ತೂಕ, ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಟ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ವುಳ್ಳ ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ಮಧುಮೇಹ ಕ್ರಮಾಹಾರ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು :

- ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು : ಉದಾ: ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಹಣ್ಣುಗಳು: ಉದಾ: ತಾಜಾ, ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದ, ಒಣಗಿಸಿದ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ.
- ಪಿಷ್ಟಯುಕ್ತ ತರಕಾರಿಗಳು : ಉದಾ: ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು : ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಪೇಯ.
- ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಉದಾ: ಅಗಸೆಕಾಳು, ಕಡಲೆಕಾಳು, ಬೇಕ್ಡ್ ಬೀನ್ಸ್ (ಉಸುಳಿ).
- ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿಗಳು: ಉದಾ: ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳು, ಕ್ರಾಕರ್ಸ್, ಮುಸೆಲ್ ಬಾರ್ಸ್, ಹಣ್ಣಿನ ಬಾರ್.
- ಸಕ್ಕರೆ : ಉದಾ ಸುಕ್ರೋಸ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿರುವ ಆಹಾರ / ಪೇಯಗಳು.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಸ್ವರೂಪ ಸರಳ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಸರಳ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ : ಇವು ಸರಳವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು.

ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್: ಇವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಕ್ರಮೇಣ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಏಕಾಏಕಿ ಏರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಸಿಪ್ಪೆ ಇರುವ ಕಾಳುಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು.

ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್) :

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು :

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ, ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ; ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಅಗತ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 25% ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಿಂದಲೇ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳು :

- ಕೋಳಿ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರ, ಚೀಸ್ (ಗಿಣ್ಣು), ಮೊಟ್ಟೆಗಳು.
- ನಟ್ಸ್, ★ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು - ಉದಾ: ಅಗಸೆಕಾಳು, ಕಡಲೆಕಾಳು (ಚಿಕ್ ಪೀ), ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಸೋಯಾ ಪಾನೀಯ.
- ★ ಈ ಆಹಾರಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನೂ ಸಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು) :

ಕೊಬ್ಬು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕ್ರಮಾಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ. ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒದಗುವ ಶಕ್ತಿಯ 15-25% ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಇವೆ. ಅವು:

- ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ■ ಮೊನೊ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ■ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ■ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್.

- ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್‌ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮೊನೊ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್‌ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ತರಕಾರಿ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಕೆನೊಲೋ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ನಟ್ಸ್, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ.
- ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್‌ ಕೊಬ್ಬು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಚರಬಿ ಮಾಂಸ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆದಿಲ್ಲದ ಹೈನು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.
- ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್‌ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಘನೀಕರಿಸಿದ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ (ಸಾಲಿಡ್‌ ಕುಕಿಂಗ್‌ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್‌), ಪೇಸ್ಟರೀ, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್‌ ಫಾಟ್ಸ್‌ ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್‌ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕ್ರಮಾಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದ ಜಟಿಲತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಕಡಿಮೆ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್‌ ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಕ್ರಮಾಹಾರವನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಕ್ರಮಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್‌ ಫ್ಯಾಟ್‌ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಈ ಕೆಳಗಂಡ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ :

- ಎರಡನೆಯ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಅಡುಗೆಗೆ ರಿಫೈನ್ಡ್‌ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸುವ ಅಡುಗೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಉದಾ: ಗ್ರಿಲ್ಲಿಂಗ್‌, ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್‌ ಫ್ರೈಯಿಂಗ್‌, ನೇರವಾಗಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಮೊಸರು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌, ಕಸ್ಟರ್ಡ್‌ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಟ್‌ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರುವ ಚೀಸ್‌ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

- ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವುಳ್ಳ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ಡ್‌ ಆಹಾರ ಉದಾ: ಗರಿಮುರಿ ತಿನಿಸು, ಚಾಕೋಲೇಟ್ಸ್‌ ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ.
- ಹಣ್ಣು, ಬ್ರೆಡ್‌, ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಹೈನು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಿತಗೊಳಿಸಿ.
- ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಾಂಸ ಬಳಸಿ : (ಲೀನ್‌ ಮೀಟ್ಸ್‌) ಮಾಂಸದಿಂದ ಚರಬಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿರುವ ಮಾಂಸದಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಕೋಳಿಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಳಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 1-2 ಮೀನಿನ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳು :

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ತರಕಾರಿಗಳು (ಸಲಾಡ್‌), ಕ್ಯಾರೆಟ್‌, ಈರುಳ್ಳಿ, ಎಗ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್‌, ಹೂಕೋಸು, ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ (ಪಮ್‌ಕಿನ್‌) ಮತ್ತು ಸ್ವಾಬೆರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್‌, ಖನಿಜಾಂಶ ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಊಟದ ಸಮಯ :

- ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಇಡೀ ದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮನಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ ಉಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬದಲೀ ಆಹಾರಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು.

- ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಡೇ ಕೇರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಊಟ ಮತ್ತು ತಿನಿಸುಗಳ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಇವರು ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.



ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳು :

- ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದರೆ, ಸರಳವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಸಮಾರಂಭಗಳಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಪರಾಧಿ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಎಣಿಕೆ :

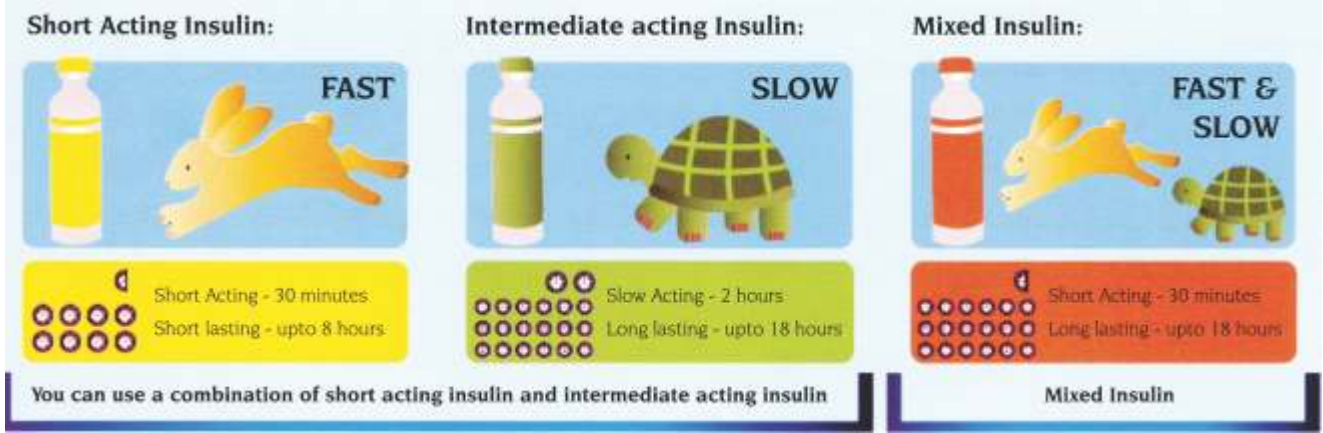
- ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಇದರಿಂದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಎಣಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ :

- ಮಧುಮೇಹಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕ್ರಮಾಹಾರ ಇಲ್ಲ..... ಇದು ಕೇವಲ ಸಮತೋಲಿತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕ್ರಮಾಹಾರ.
- ಕುಟುಂಬದ ಊಟ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿದ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಾರದು.
- ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ವರ್ಜ್ಯವಲ್ಲ.
- ವಿವರವಾದ ಕ್ರಮಾಹಾರದ ಸಲಹೆಗಳಿಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ....!

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ : ಮಧುಮೇಹದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೂಲಾಧಾರ

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮೇದೋಜೀರಕದಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ರಸದೂತ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.



ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಪಂಪ್ ಮೂಲಕವೇ ಏಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನು. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಇತರ ಆಹಾರದಂತೆ ಇದನ್ನೂ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದ್ಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ತಲುಪಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರತಿ ರೆಜಿಮೆನ್‌ನಲ್ಲಿರುವುದೇನು?

1. ಬೇಸಲ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್‌ಗ್ರೌಂಡ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ :

ಇದು ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ಊಟದ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮಧ್ಯಂತರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್-ಎನ್.ಪಿ.ಹೆಚ್.
- ದೀರ್ಘ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನಲಾಗ್-ಗ್ಲಾರ್ಜಿನ್, ಡೆಟಿಮಿರ್.
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪಂಪ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾಗುವ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್.

2. ಬೋಲಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ :

ತಿಂದ ನಂತರ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಏರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲೇ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಬೋಲಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಅನ್ನು ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಂಚೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

- ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ (ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್)
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನಲಾಗ್ಸ್ (ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್) ಆಸ್ಪಾರ್ಟ್, ಗ್ಲಿಸಿಲಿನ್, ಲಿಸ್ಪೋ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ?

ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ (ಬೋಲಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್)

- ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸುಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ರೈಪಿಡ್ ಆಕ್ಟಿಂಗ್)
- ಅವು ಬೇಗನೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನಂತರ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಘಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

- ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪಂಪ್ ಬಳಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಿಗುವ, ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಳು: ನೋವೋ ರ್ಯಾಪಿಡ್, ಹ್ಯುಮಲಾಗ್, ಎಪಿಡ್ರೆ.

ಅಲ್ಟಾವಧಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ (ಬೋಲಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್)

- ಅಲ್ಟಾವಧಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಶಾರ್ಟ್ ಆಕ್ಟಿಂಗ್).
- ಅವು 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಇವು ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
- ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಿಗುವ ಮಧ್ಯಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಳು : ಅಕ್ಟಾಪಿಡ್, ಹ್ಯುಮಿನ್ಸುಲಿನ್ ಆರ್, ಇನ್ಸುಜಿನ್ ಆರ್, ಓಸುಲಿನ್ ಆರ್.

ಮಧ್ಯಮಾವಧಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ (ಬೇಸಲ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್) :

- ಮಧ್ಯಮಾವಧಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೋಡಲು ಮಸುಕಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಅವು ತಡವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೋಮಿನ್ ಅಥವಾ ಸತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಅವು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ 2 ರಿಂದ 4 ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತು 10 ರಿಂದ 18 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅವಧಿ ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಧ್ಯಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಗಳೆಂದರೆ : ಇನ್ಸುಲಾಟಾರ್ಡ್, ಹ್ಯುಮಿನ್ಸುಲಿನ್ ಎನ್, ಇನ್ಸುಜಿನ್ ಎನ್.

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ (ಬೇಸಲ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್)

- 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇವು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬೇಸಲ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ.
- ಅವು ಸರಳವಾದ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.
- ಅದರಿಂದ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ.
- ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ದೀರ್ಘ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಳು : ಲ್ಯಾಂಟಸ್, ಲಿವಿಮಿರ್, ಬೆಸಲಾಗ್.

ಮಿಶ್ರಿತ (ಮಿಕ್ಸೆಡ್) ಇನ್ಸುಲಿನ್ :

ಮಿಶ್ರಿತ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಚುಚ್ಚುವ ಹಲವು ವಿಧದ ಸಾಧನಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆಯ್ಕೆಯು ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ:

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು :

- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ವಯಲ್ಸ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು 40 ಐಯು ಮತ್ತು 100 ಐಯು ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.



- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ವಯಲ್ಸ್ ಜೊತೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಸಿರಿಂಜ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಿರಿಂಜ್ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಶಿಕ್ಷಣಜ್ಞರು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪೆನ್‌ಗಳು :

- ಖಾಯಂ ಪೆನ್‌ಗಳು ವಿವಿಧ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಒಂದು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಾರ್ಟ್ರಿಡ್ಜ್ (3 ಮಿ. ಲಿ ನಲ್ಲಿ 300 ಯುನಿಟ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ) ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪೆನ್ ಒಳಗೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ಖಾಲಿಯಾದಾಗ, ಹೊಸ ಕಾರ್ಟ್ರಿಡ್ಜ್ ಅನ್ನು ಒಳಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಪೆನ್ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಪೆನ್‌ಗಳು: ಇವು ಮುಂಚೆಯೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇಡೀ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಿಸಾಡಬಹುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೆನ್ ಸಾಧನ ಯಾವುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಶಿಕ್ಷಣತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ಸಿರಿಂಜುಗಳಿಗಿಂತ ಪೆನ್‌ಗಳು ಬಳಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಖಾಯಂ ಸಾಧನಗಳು : ನೋವೋ ಪೆನ್, ಹ್ಯೂಮಾಪೆನ್, ಆಲ್‌ಸ್ಟಾರ್, ಇನ್ಸುಪೆನ್
- ಮುಂಚೆಯೇ ತುಂಬಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಾಧನ : ಫ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಪೆನ್, ಕ್ಲಿಕ್‌ಪೆನ್, ಮತ್ತು ಸೊಲೊಸ್ಟಾರ್.



ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪಂಪ್ :



- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪಂಪ್ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಾಧನ. ಪೇಜರ್‌ನ ಅಳತೆಯ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಒದಗಿಸುವ ಯಂತ್ರ.
- ಪಂಪ್‌ನ ಇನ್ಸುಫ್ಯೂಷನ್ ಸೆಟ್ ಎಂಬ ತೆಳುವಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಪದರದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವ ಸೂಜಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹರಿಸಲು ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಪಂಪ್‌ಅನ್ನು ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಕೇವಲ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲದ ಜನರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸುರಿಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪಂಪ್‌ಅನ್ನು ಯೋಜಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಎರಡು ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪಂಪ್ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮ ಬೇಡುವುದಾಗಿದ್ದು, ಬಳಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಅಂತಹುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ತಂಡವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ?

- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಸಬ್‌ಕ್ಯುಟೀನಿಯಸ್ ಪದರವೆಂಬ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳುಳ್ಳ ಚರ್ಮದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕಾಗಲೀ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕಾಗಲೀ ಕೊಡಬಾರದು.
- ನೀವು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಚುಚ್ಚುವಿರೋ ಅದನ್ನು ಆದರಿಸಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೀರುವಿಕೆಯು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವು ಬಹಳ ಜನರಿಂದ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಯ ಅಥವಾ ತೋಳಿನ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಗಂಟುಗಳನ್ನೂ ಆಗುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಚುಚ್ಚುವ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೀರುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ?

- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೀರಿಕೆಯಲ್ಲಿ (ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾಗಲೀ) ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹೀರಿಕೆಯು (ಅಬ್‌ಸಾರ್ಪ್ಷನ್) ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ:

- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುವುದರಿಂದ. ಉದಾ: ತೊಡೆ
- ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಖ/ಬಿಸಿ ಇರುವುದರಿಂದ. ಉದಾ : ಷವರ್, ಸ್ನಾನ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನ.
- ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟ ಜಾಗವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ/ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ.
- ಮಾಂಸಖಂಡದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚುವುದರಿಂದ (ಮಾಂಸ ಖಂಡದ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ).

ಹೀರಿಕೆಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ?

- ಧೂಮಪಾನ
- ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಗಂಟುಗಳಿಂದ.
- ತಣ್ಣನೆಯ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಂದರೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದ ಕೂಡಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಬಳಸಿದ ಸಿರಿಂಜ್ ಹಾಗೂ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು?

- ಬಳಸಿದ ಸಿರಿಂಜುಗಳು, ಪೆನ್ ಸೂಜಿಗಳು ಮತ್ತು ಲಾನ್ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಿಯಮಗಳ ಅನ್ವಯ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು.
- ಅವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟು ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಕರಿಗೆ (ಬಿಬಿಎಂಪಿ) ನಿಯಮಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಸರ್ಜನೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡುವುದು ಹೇಗೆ?

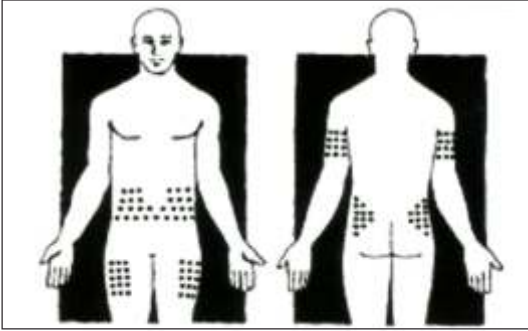
- ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆಯದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ವಯಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅಥವಾ ಪೆನ್ ಕಾರ್ಟ್ರಿಡ್ಜ್‌ಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ 2-8 ಡಿಗ್ರೀ ಸೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು. ಅದು ಹಿಮಗಟ್ಟಲು (ಫ್ರೀಜ್ ಆಗಲು) ಬಿಡಬಾರದು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಫ್ರಿಜ್ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ, ಒಂದು ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಒದ್ದೆ ಮರಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೂಲಿಂಟ್ ಪೌಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು.
- ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ವಯಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ 2-8 ಡಿಗ್ರೀ ಸೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಪೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೋಣೆಯ ತಾಪಮಾನ ದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಒಮ್ಮೆ ತೆರೆದ ಮೇಲೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ವಯಲ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಕೊಠಡಿಯ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಇಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- ವಿಪರೀತ ತಾಪಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾನಿಯಾಗ ಬಹುದು. ಅದನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೇರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿ ಇಡಬಾರದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ,

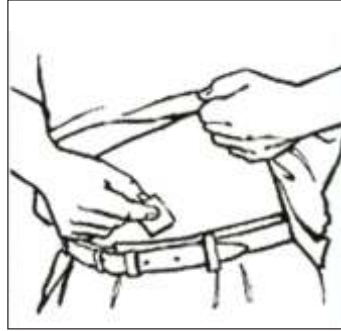
- ಸ್ವಟವಾಗಿರುವ (ಕ್ಲಿಯರ್) ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಸುಕಾದರೆ. (ಕ್ಲೌಡಿ)
- ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ (ಎಕ್ಸ್‌ಪೈರಿ) ದಿನಾಂಕ ತಲುಪಿದ್ದರೆ.
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಿಮಗಟ್ಟಿದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ.
- ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಅಥವಾ ಹಳಕುಗಳು (ಪ್ಲೇಕ್ಸ್) ಕಂಡರೆ.
- ವಯಲ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ :

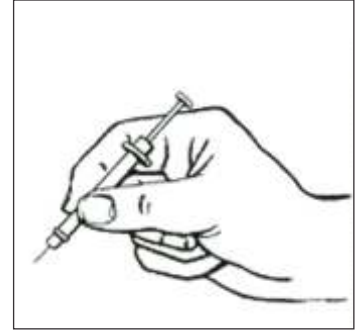
ಒಮ್ಮೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ಡೋಸ್‌ನ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಇದು ಕೆಲವು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ) ಅಥವಾ ಮಿಶ್ರಿತ ಪ್ರಮಾಣ (ಎರಡು ರೀತಿಯ ಇನ್ಸುಲಿನ್). ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪೆನ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಹಳೆಯ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.



- ಮೊದಲು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಗಾಂಶಗಳಾದ ಕೈ, ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಹಿಪ್ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತೀ ಬಾರಿಯೂ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ.



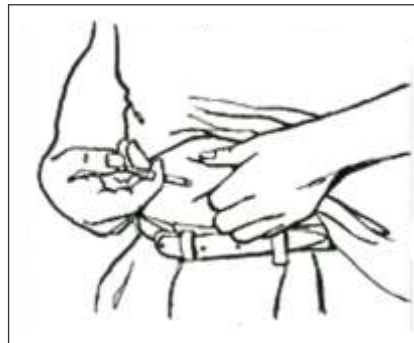
- ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಸಾಬೂನು, ನೀರು ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನನ್ನು ಬಳಸಿ.



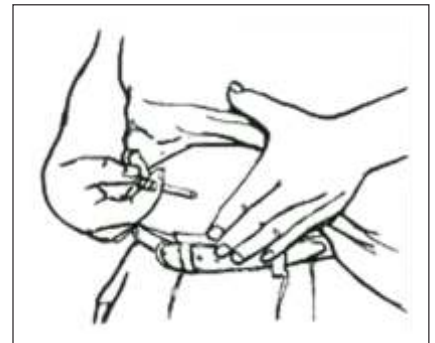
- ಸೂಜಿಯನ್ನು ಪೆನ್‌ನಿಲ್‌ನಂತೆ ಬಳಸಿ.



- ಚರ್ಮವನ್ನು ಪಿಂಚ್ ಮಾಡಿ.



- ನೇರ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ, ಕೊಳವೆಯ ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ.



- ಪಿಂಚ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ. ಈಗ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ನೀವೇನಾದರೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪೆನ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆಳೆಯಿರಿ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ - ಸ್ವನಿರ್ವಹಣಾ ಯೋಜನೆ

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಟೈಟ್ರೇಷನ್ ಏತಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ?

ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

- ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ
- ಆಂತರಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ
- ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧಾವಸ್ಥೆ
- ಪ್ರಯಾಣ
- ಆಯಾಸಕರ ಘಟನೆಗಳು.

ಈ ಅಂಶಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳೇನು?

- ಒಂದೇ ಬಾರಿಯ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಡಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ.
- ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಯಿಸಿ.
- ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಏರುಪೇರು ಕಾಣದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಅಂತರ ಇರಲಿ.

ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಾನು ಏನನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು?

- ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ವಿಧಾನ ಸರಿ ಇದೆಯೇ?
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪೆನ್ / ಪಂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಕೊಂಡಿದೆಯೇ?
- ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಗಳಾಗಿದೆಯೇ?

ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಾನಿಕೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ವಿಧಾನಗಳೇನು?

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಾನಿಕೆ ಮಾಡಲು 3 ವಿಧಗಳಿವೆ

ಪೂರ್ವನಿದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಹಿನ್ನೋಟ

- ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನ.
- ಇಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 10% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉದಾ: ರೋಗಿಯು ಬೆಳಗಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ರಾತ್ರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭವಿಷ್ಯಾನ್ವಯ ಅಥವಾ ಮುನ್ನೋಟ :

- ಇಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉದಾ: ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಡೋಸ್‌ನ ಇಳಿಕೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು.

ಸರಿಪಡಿಸುವುದು:

- ಇಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಚ್ಚಿನ ಅಂಕಿಅಂಶ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರೀಡಿಂಗ್	ಫಲಿತಾಂಶ 90 mg/dl ಗೂ ಕಮ್ಮಿ ಇದ್ದರೆ	ಫಲಿತಾಂಶ 90-180mg/dl	ಫಲಿತಾಂಶ 180mg/dl ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ
ಉಪಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ	ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ದೀರ್ಘ/ ಮಧ್ಯಂತರ ಪರಿಣಾಮದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ	ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ದೀರ್ಘಾವಧಿ/ ಮಧ್ಯಂತರ ಪರಿಣಾಮದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ	ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಉಪಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ	ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಉಪಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ
ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ	ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಂತರ ಪರಿಣಾಮದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಉಪಹಾರದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ	ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಂತರ ಪರಿಣಾಮದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಉಪಹಾರದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ
ಮಲಗುವಾಗ	ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ	ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ

ತಿದ್ದುಪಡಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕುವುದು

ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ನೀವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುವುದು (ಗಣಿಸುವುದು = ಕ್ಯಾಲುಕುಲೇಟ್) ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಘಟಕ (ಯುನಿಟ್) ಬಳಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿದ್ದುಪಡಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಂಶ. ಇದು ನಾವು ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

- ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ (ಶಾರ್ಟ್ ಆಕ್ಟಿಂಗ್) ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ (ಈ ಮುಂಚೆ ಉದಾಹರಿಸಿದಂತೆ):

1500/ಪ್ರತಿದಿನದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ.

- ಅತಿ ಶೀಘ್ರ (ರಾಪಿಡ್ ಆಕ್ಟಿಂಗ್) ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ (ಈ ಮುಂಚೆ ಉದಾಹರಿಸಿದಂತೆ):

1800 / ಪ್ರತಿದಿನದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ.

ಉದಾ : ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ 30 ಯೂನಿಟ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ 300 mg/dl ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಳಸಿ 90-150mg/dlಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಆಗ.

$$1500/30=50$$

ಅದರರ್ಥ, ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರತೀ ಯೂನಿಟ್, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು 50 mg/dl ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು 150 mg/dl ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು 3 ಯೂನಿಟ್‌ನಷ್ಟು ಕರೆಕ್ಷನ್ ಡೋಸ್‌ಅನ್ನು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ :

ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತಂಡವನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಏರಿಳಿತದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಂತರವಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾದ, ಊಹಿಸಲಾಗದ ಏರಿಳಿತಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹಲವು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಪ್ರತೀ ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವು ಒತ್ತಡವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವೊಬ್ಬರ ದೇಹವು ಆಹಾರ, ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಇವು ಏಕೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪರಿಶ್ರಮದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವಾಗ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ;

- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ : ನೀವು ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ (ರೆಗ್ಯುಲರ್) ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ 30-45 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅತಿ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು 10-15 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?
- ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ : ನೀವು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?
- ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಜಾಗ : ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಳು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸುಸಂಗತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಆಳ : ನೀವು ಪ್ರತೀ ಬಾರಿಯೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಅನ್ನು ಅದೇ ಆಳಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?
- ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆ : ನೀವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಸಕ್ರಿಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಶಾಖವು ಹೀರಿಕೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತಲತೆಯು ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆ : ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಹಾಕ ಬಲ್ಲೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ - ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?



ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ

- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.
- ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟದ ದಾಖಲೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಮಾದರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು?

- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ ಶಿಕ್ಷಣಜ್ಞರು ಆಗಿಂದಾಗ್ಯೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
- ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಬೆಳಗು ಮುಂಜಾನೆ, ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು, ಊಟದ ನಂತರ ಎರಡು ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅವರು ಆಟ ಆಡುವಾಗ, ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಹುಶಾರಿಲ್ಲದೇ ಇರುವಾಗಲೂ ಸಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು?

ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೀಟರ್ :

- ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೀಟರುಗಳು ಆಯ್ಕೆಗಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ.
- ತಯಾರಕರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮೀಟರುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಖರತೆಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪುನರ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಕ್ಯಾಲಿಬ್ರೇಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಬೆರಲ ತುದಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತದ ಒಂದು ಹನಿ ಅವಶ್ಯಕ.



ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್ :

- ಆಯಾ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೀಟರ್‌ಅನ್ನು ಸರಿಗಟ್ಟುವ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.
- ಆದರೆ ಆ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ಗಳನ್ನು (ಎಕ್ಸ್‌ಪೈರಿ) ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ಮುನ್ನ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೀವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ನ ಹೊಸ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸುವಾಗಲೂ ಸಹ ಗ್ಲೂಕೋ ಮೀಟರ್‌ನ ಕೋಡ್ ಸಿಮ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಬೆರಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುವ ಸಾಧನ ಮತ್ತು ಲಾನ್ಸೆಟ್‌ಗಳು :

- ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ರಕ್ತದ ಹನಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣಜ್ಞರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು :

- ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ.
- ಮೀಟರ್‌ಅನ್ನು ಅದರ ಕವಚದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರಿಪ್ ಅನ್ನು ಅದರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿರುವ ಕಡೆ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ ಅನ್ನು ಒಳತೂರಿಸಿ.

- ಬೆರಳು ಚುಚ್ಚುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಸಿದ್ಧವಿಡಿ ತೋರುಬೆರಳು ಅಥವಾ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಲಾನ್ಸರ್ ಬೆರಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಟನ್ ಒತ್ತಿರಿ, ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಹನಿ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದ ಹನಿಯನ್ನು ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ಗೆ ತಗುಲಿಸಿರಿ.
- ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒಸರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಟಶ್ಯೂವಿನಿಂದ ಒರೆಸಿರಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ರಕ್ತ ದೊರೆತ ಕೂಡಲೇ ಮೀಟರ್‌ ತನ್ನ ಪರಿಕ್ಷೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೀಡಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
- ರೀಡಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ಒಂದು ದಾಖಲಿಸುವ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡಿ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ರೀಡಿಂಗ್ 70mg/dl ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸಿಮಿಯಾ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಮೀಟರ್ ಹಾಗೂ ಬೆರಳು ಚುಚ್ಚುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಚೀಲದೊಳಗೆ ವಾಪಸ್ ಇಡಿ.

ಕಿಟೋನ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು?

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿಟೋನ್ ಎಂಬ ಆಮ್ಲೀಯ ಪದಾರ್ಥ ಶೇಖರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೀಟೋನಗಳಿಂದ ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ನ ಅಸಮತೋಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ 270 mg/dl ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಿಟೋನ್ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.
- ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಿದೆಯಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಧು ಮೇಹ ತಂಡವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಕಿಟೋನ್ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ.

ಬ್ಲಡ್ ಕಿಟೋನ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್ :

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕಿಟೋನ್ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಮೀಟರುಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪರಿಕ್ಷಿಸಲು ಪಡೆದ ರಕ್ತದ ಹನಿಯನ್ನೇ ಕಿಟೋನ್ ಪರಿಕ್ಷೆಗೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಕಿಟೋನ್ ಪರಿಕ್ಷೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರದ ಕಿಟೋನ್ ಪರಿಕ್ಷೆ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್

- ಕಿಟೋನ್ ಪರಿಕ್ಷೆಗಾಗಿಯೇ ಕಿಟೋನ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿವೆ.
- ಮೂತ್ರದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ ಅಥವಾ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎ1ಸಿ ಎಂದರೇನು?

- ಈ ಪರಿಕ್ಷೆಯು ಹಿಂದಿನ ಎರಡು-ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಪರಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಗುರಿಯ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಾಗೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎ1ಸಿ%	ಮೀನ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (mg/dl)
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298

ಮಧುಮೇಹ ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕ / ಡೈರಿ :

- ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.
- ಇದು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ತಂಡಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಗ್ಲೂಕೋಮೀಟರ್‌ನ ರೀಡಿಂಗ್ ನಿಖರವಾಗಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನೀವು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡ ಗಮನಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

ರಕ್ತದ ಮಾದರಿ :

ಟೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ನ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

- ನಿಮ್ಮ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ನ ಮೇಲೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?
- ರಕ್ತ ಪ್ರವಹಿಸುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಿ, ಬೆರಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುವ ಮುನ್ನ ಅಂಗೈನಿಂದ ಬೆರಳಿನವರೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿರಿ.
- ಮಾಂಸಖಂಡ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷಿಂತ ಬೆರಳಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸಬಹುದು.
- ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ನ ಮೇಲೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತೆಗುಲಿಸಬೇಡಿ.

ಟೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್ : ನಿಮ್ಮ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್ ತಾಜಾ ಇವೆಯೇ?

- ಅವಧಿ ಮುಕ್ತಾಯ ದಿನಾಂಕದ ಬಗ್ಗೆ (expiry date) ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.
- ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶಕ್ಕೆ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಬೇಡಿ.
- ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಹೊಸ ತಂಡದ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಮೀಟರ್‌ನ್ನು ಕ್ಯಾಲಿಬ್ರೇಟ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಮೀಟರ್ :

- ಮೀಟರ್‌ನ ತಯಾರಕರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ದ್ರಾವಣವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಮೀಟರ್‌ನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಿ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- ಮೀಟರ್‌ನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ. ನೀವು ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಧೂಳು ಮತ್ತು ಹತ್ತಿಯ ಎಳೆಗಳ ಪದರವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ರೀಡಿಂಗ್‌ನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.
- ಮೀಟರಿನ ಜೊತೆಗೆ ನೀಡಿರುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಲ್ಲಿ ಮೀಟರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಮೇಲುಸುವಾರಿ ವಿಧಾನ :

- ನಿಮ್ಮ ಮೀಟರ್ ಅನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹಲವಾರು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.
- ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ತಂಡವನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮೀಟರ್‌ಅನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗಮಿಸಲು ಹೇಳಿ.
- ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ ಮೀಟರಿನಿಂದಲೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ನೀವು ಉಪವಾಸ ವಿದ್ಯಾಗ ಪಡೆದ ಮಾದರಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಲೆ ನೋಡಬಹುದು. ನೀವು ಆಗಲೇ ಏನಾದರು ತಿಂದಿದ್ದರೆ, ತುಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ, ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಪಡೆದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗಿಂತ ಬೆರಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಪಡೆದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು.

- ನೀವು ಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಏನು ತಪ್ಪಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಬಳಸುವ ಮೀಟರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಏನೋ ದೋಷವಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ. ತಯಾರಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮೀಟರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ :

ಒಂದು ವೇಳೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ನೀವು ಇರಿಸಿದ ಗುರಿಯ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ತಂಡವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಎಂದರೇನು?



ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ 70 ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಅಥವಾ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಯಾವುದರಿಂದ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

- ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಊಟ ಅಥವಾ ಉಪಹಾರ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
- ಅತಿಯಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಡಿಮೆ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ
- ಮಧ್ಯಸೇವನೆ

ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

- ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ ಹಲವು ಸೂಚಕಗಳು ಇವೆ.
- ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬೇಗನೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಕೂಡಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿರುತ್ತದೆ :

- | | |
|------------------|-------------------------|
| ■ ತಲೆನೋವು | ■ ಬೆವರುವಿಕೆ |
| ■ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು | ■ ಹಸಿವು |
| ■ ನಡುಗುವಿಕೆ/ನಡುಕ | ■ ಎದೆ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು |



- ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು
- ನಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು
- ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಗಗೊಳ್ಳುವುದು
- ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಎಚ್ಚರತಪ್ಪುವುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ.

ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ <70mg/dl ಇದ್ದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸೌಮ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ತೀವ್ರ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ:

ಒಂದುವೇಳೆ ಮಗುವು ಎಚ್ಚರವಿದ್ದು ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ <70mg/dl ಇದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೊದಲ ಹಂತ:

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು (10-15 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು) ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ/ಉಪಾಯದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- 1/2 -1 ಲೋಟ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನರಸದ ಸಣ್ಣ ಪ್ಯಾಕೆಟ್

- 2-3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್
- 2-4 ಗಟ್ಟಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಪೆಪ್ಪರಿಂಟ್
- 2-3 ಡೆಕ್ಸ್ಟ್ರೋಸ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು (ಉದಾ: ಹೈಪೋ ಮಾತ್ರೆಗಳು)

ಸೂಚನೆ : ಗಟ್ಟಿ ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳು ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ. ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಪಚನವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೇ ಹಂತ :

- ಹಣ್ಣು, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಅಥವಾ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು ಉಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಸೇವಿಸಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೂ, ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲ ಹಂತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ತೀವ್ರತರವಾದ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ :

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ತುರ್ತು ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ, ಕೂಡಲೇ.

- ತಿನ್ನಲು / ಕುಡಿಯಲು ಏನನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಮಗುವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಮಗ್ಗಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ.
- ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ಅನ್ನು ತರಿಸಿ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರಿ.
- ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ, ನೀವು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಗ್ಲೂಕಾಗಾನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಿ.
- ಸಹಾಯ ಒದಗುವವರೆಗೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗಿರಿ.

ಮಗುವು 8 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನದಾದರೆ	ಗ್ಲೂಕಾಗಾನ್ ಪ್ರಮಾಣ 0.5 mg
ಮಗುವು 8 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನದಾದರೆ	ಗ್ಲೂಕಾಗಾನ್ ಪ್ರಮಾಣ 1.0 mg

ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ:

- ಅಸ್ವಪ್ನಗೊಂಡ ಶರೀರದ ರಕ್ತಣಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದು ದುಃಸ್ವಪ್ನ, ಕಳವಳಯುಕ್ತ ನಿದ್ರೆ, ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವಾದ ನಂತರ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಂತಹ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇರುವ ಅಥವಾ ಚಿಹ್ನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದ (ಅಸಿಂಪ್ಟೋಮಾಟಿಕ್) ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.
- ಇದನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 3.00 - 4.00 ಗಂಟೆಗೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ 3.00 ಗಂಟೆಗೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸದೇ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಾರದು.

ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು:

- ಪದೇ ಪದೇ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.
- ಆ ಕಾರಣದ ಮೂಲವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿ.
- ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ :

- ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯಿರಿ.
- ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸರಳವಾಗಿ ರಕ್ತ ಗತವಾಗಬಲ್ಲ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ.
- ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾವನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ.
- ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

ಸಲಹೆಗಳ ಕೈಪಿಡಿ

ನಿಮಗೆ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
ಒಂದುವೇಳೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ 70 mg/dl ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ
ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಧೃಢಪಡುತ್ತದೆ.

ಕೂಡಲೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ:

- 1/2 - 1 ಲೋಟ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನರಸದ ಸಣ್ಣ ಪ್ಯಾಕೆಟ್
- 2-3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್.
- 2-4 ಗಟ್ಟಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಪೆಪ್ಪರಿಂಟ್.
- 2-3 ಡೆಕ್ಸ್ಟ್ರೋಸ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು (ಉದಾ : ಹೈಪೋ ಮಾತ್ರೆಗಳು)

ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
ಅದು 70 mg/dl ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲವೇ.....
ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ

ಹೌದೇ....
ಉಪಹಾರ ಅಥವಾ ಊಟ ಸೇವಿಸಿ

ತೀವ್ರತರವಾದ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

0.5-1.0mg ನಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕಾಗಾನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್

ಮಾಂಸಖಂಡದೊಳಗೆ ನೀಡಿ.

ಒಂದುವೇಳೆ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

ಅನಾರೋಗ್ಯದ ದಿನದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯವು ನೆಗಡಿ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಟೈಪ್-1 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇದ್ದಾಗ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ನೀವು ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಜ್ವರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲದ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವಂತಹ ಉದ್ದೇಗದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

- ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ನೋವಿನ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು (ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ)
- ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು (ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ)

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ :

ತಿನ್ನುವುದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವು ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇದ್ದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಿಟೋನ್ಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಒಂದು ವೇಳೆ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ, ದೇಹವು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕಿಟೋನ್ಸ್ ಎಂಬ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೇ ಇದ್ದರೆ, ಕಿಟೋನ್ಸ್‌ಗಳು ಬೆಳೆತಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಕಿಟೋಅಸಿಡೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗದ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ ! ಕಿಟೋನ್ಸ್ ಯಾವಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ

- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇದ್ದರೆ
- ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಂದಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ
- ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದರೆ



ಮೂತ್ರದ ಕಿಟೋನ್ ಫಲಿತಾಂಶ	ರಕ್ತದ ಕಿಟೋನ್ ಫಲಿತಾಂಶ (mmol/L)	ಕ್ರಮ
ನಕಾರಾತ್ಮಕ (ಇಲ್ಲ)	<0.6	ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ	0.7 - 1.4	ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪುನಃ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ತಂಡಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿ.
ಮಧ್ಯಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು	1.5 - 2.9	ಅನಾರೋಗ್ಯದ ದಿನದಂದು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. (ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ >270ಃರ/ಜಟ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಿಂತ 10%ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ) ಮಧುಮೇಹ ತಂಡವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.
ಹೆಚ್ಚು	>3.0	ಅನಾರೋಗ್ಯದ ದಿನದಂದು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕಿಟೋಸಿಡೋಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ತಂಡವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಕೋಮಿಯಾ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು :

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.
- ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಅಥವಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕಿಟೋನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೀಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಥವಾ ತಗ್ಗಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಬರಬಹುದು.
- ಇನ್ಸೆಕ್ಷನ್‌ಗಾಗಿ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜ್ವರಕ್ಕಾಗಿ ಆಂಟಿಬೈಯೋಟಿಕ್ಸ್ (ಕ್ರೋಸಿನ್) ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಪ್ರತಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಿ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ <270mg/dl ಇದ್ದರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇರುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು ಒಂದು ವೇಳೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ >270mg/dl ಇದ್ದರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇಲ್ಲದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.
- ಸರಳವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಸಕ್ಕರೆ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್

(ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್) ಇರುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ (WHO ORS solution) ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಹೋದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಕಾದಾರಿದ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

- ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರವೂ ವಾಂತಿ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಕೊಡುವ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
- ವಾಂತಿ ಮತ್ತೆ ಶುರುವಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದು ತಾಸಿನವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ :

ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ತಂಡವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಗಮನಿಸಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀವು
ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು



- ನಿಮಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಅಥವಾ ತಿನ್ನಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ.
- ಮುಂದುವರೆದ ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ.
- 38 ಡಿಗ್ರೀ C ಅಥವಾ 100 ಡಿಗ್ರೀ F ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ ಇದ್ದರೆ.
- ಎರಡು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡೋಸ್ ನೀಡಿದ ನಂತರವೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟವು ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ $>270\text{mg/dl}$ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ.
- ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು 70mg/dl ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ.
- ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಕಿಟೋನ್‌ಗಳು ಮಧ್ಯಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ $>1.5\text{mmol/L}$ ಕಿಟೋನ್ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೀಡಿದ ನಂತರವೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೆ.

- ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕಿಟೋ ಆಸಿಡೋಸಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ವಾಂತಿ, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಗಲಿಬಿಲಿ, ಅಸಮತೋಲನೆ, (ಹೈಪರ್‌ವೆಂಟಿಲೇಷನ್), ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದ್ದರೆ.
- ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮುಂದುವರೆದರೆ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗ (ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ.
- ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ.

ಮಧುಮೇಹದ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕಿಟೋಅಸಿಡೋಸಿಸ್ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು :

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕಿಟೋಅಸಿಡೋಸಿಸ್ (ಡಿಕೆಎ) ಎನ್ನುವುದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟದ ಜೊತೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕಿಟೋಅಸಿಡೋಸಿಸ್ (ಡಿಕೆಎ) ಎಂದರೇನು?

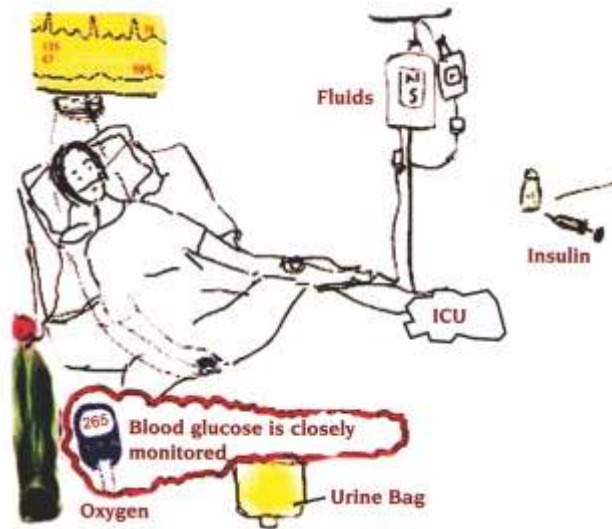
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕಿಟೋಅಸಿಡೋಸಿಸ್ (ಡಿಕೆಎ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಡಿಕೆಎ ಉಂಟಾದಾಗ ದೇಹವು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಿಟೋನ್ ಎಂಬ ವಿಷಮಯ ಆಮ್ಲ (ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಆಸಿಡ್)ವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಡಿಕೆಎ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಡಿಕೆಎ ಮಧುಮೇಹದ ಮೊದಲ ಚಿನ್ನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಡಿಕೆಎ ಇರಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತೀರಿ?

ನಿಮಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು :

- ಹೆಚ್ಚಾದ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ.
- ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು.
- ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆ (ಫ್ರೂಟಿ ಬ್ರೆತ್).
- ನಿಶಕ್ತಿ, ಸುಸ್ತು.
- ಮಸುಕಾದ ದೃಷ್ಟಿ.
- ಒಣ ಚರ್ಮ.
- ಭಾರವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ.
- ಗಲಿಬಿಲಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ 270 mg/dl ಇರುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿಟೋನ್ಸ್ ಪತ್ತೆಯಾಗುವುದೂ ಸಹ ಡಿಕೆಎ ಇರುವ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.



ಡಿಕೆಎ ಅನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಡಿಕೆಎ ದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ 270 mg/dl ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿಟೋನ್ಸ್ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.
- ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯ ದಿನದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಡಿಕೆಎ ಅನ್ನು 95% ರಷ್ಟು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗ ಬಹುದು.
- ನಿಮಗೆ ಡಿಕೆಎ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದು.
- ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ನ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಡಿಕೆಎ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ?

- ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಡಿಕೆಎ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾರ್ಗ.
- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಅನುಹ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೀವು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಡಿಕೆಎ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ದಿನದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಉಪಾಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ

ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಲಹೆಗಳು :



- ಬೇರೆಲ್ಲರಂತೆ ನೀವೂ ಸಹ ಪ್ರಯಾಣ ಮತ್ತು ರಜಾದಿನಗಳ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.
- ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್) ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು.
- ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಾಲೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವು ಸುರಕ್ಷಿತ, ತೊಂದರೆ ರಹಿತ ಹಾಗೂ ಆನಂದದಿಂದ ಏಕೆ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಲಿ :

- ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪೆನ್ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು.
- ಗ್ಲೂಕೋಮೀಟರ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್, ಬೆರಳು ಚುಚ್ಚುವ ಸಾಧನ.
- ಕಿಟೋನ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್.
- ಡೆಕ್ಲೋಸ್ / ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಅಥವಾ ಜೆಲ್.
- ಗ್ಲೂಕಾಗಾನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್.
- ಜ್ವರವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳು.
- ಓರಲ್ ರಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ ದ್ರಾವಣ.
- ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಔಷಧಿಗಳ ಚೀಟಿ (prescription)
- ನೀವು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ.
- ನೀವು ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಯಾಣ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

- ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ದೂರವಾಣಿ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ಸ್ನೇಹಿತ.

ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ವಿಮಾ ಪ್ರಯಾಣ :

- ಸಮಯ ವಲಯದ (ಟೈಮ್ ಝೋನ್) ಬದಲಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ.
- ನೀವು ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಕಿಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಔಷಧಿಗಳ ಚೀಟಿ (prescription) ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ನೀವು ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪಡೆದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯಹಸ್ತ :

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಪು ಗಂಟೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ಕೈಗೆಟುಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೂರವಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ :

- ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಮತ್ತು ದಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕೀಟೋಆಸಿಡೋಸಿಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸುರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮಧುಮೇಹ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ಧೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತರಗತಿಯ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಬಂಧಿತ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಡಚಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಸಹಜವಾದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು.

- ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಮಗುವಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರುವ ಹಕ್ಕಿದೆ.
- ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೇಳೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕಿದೆ.
- ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಮಗು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



- ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಮಧುಮೇಹ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಕರು ಶಾಲೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಕುಟುಂಬ, ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆ ಇವುಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕ್ರಮವಹಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ :

- ಮಧುಮೇಹ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ, ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾದ ಅನುಮಾನ ಬಂದಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬಹುದು.
- ತರಗತಿಗೆ ಪಕ್ಕದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜಾಗವನ್ನೂ ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರಡುವುದರಿಂದ ಅವರುಗಳು ಹೋಗುವ ತನಕ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಕಾಯಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಧೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೋಲಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಕೋರಬಹುದು.

- ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ ಶಾಲಾ ನರ್ಸ್, ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ (ವಾಲಂಟೀಯರ್) ಸಹಾಯವನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ :

- ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು.
- ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸುವಂತೆ ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಕೋರಬಹುದು.
- ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸಿಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಘು ತಿನಿಸು (ಸ್ನಾಕ್)ಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ :

- ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು.
- ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ತಿನಿಸುಗಳ ಪೂರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ಅಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ತುರ್ತು ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೈಗೆಟುಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಿಟೋಅಸಿಡೋಸಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಕೋರಿ

ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಿಟೋಅಸಿಡೋಸಿಸ್‌ಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ :

- ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಏರಿದಾಗ ಅಥವಾ ಇಳಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ನಿಮಗೆ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ / ಪೋಷಕರ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು.



ಪೋಷಕರು ಶಾಲೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿರಬೇಕು :

- ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಊಟ/ತಿಂಡಿಗಳ ಸಮಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ.
- ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು.
- ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಕಿಟೋನ್ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಲಾಗ್ ಬುಕ್.
- ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕಾಗಾನ್ ಮಾತ್ರೆ, ತುರ್ತು ಕಿಟ್‌ಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನೂ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
- ತಂದೆ-ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರ ತುರ್ತು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಖೇರ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶಾಲೆಯವರು ತುರ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವರುಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ !

- ಟೈಪ್1 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹಲವು ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.
- ಹಲವು ರಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಖ್ಯಾತನಾಮರು (ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳು) ನಿಮಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬಲ್ಲರು. ಉದಾ: ಕೈರಾ ಶ್ರಾಫ್, ಭಾರತದ ಟೆನ್ನಿಸ್ ತಾರೆ : ಗೌರವ್ ಕಪೂರ್, ನಟ ಮತ್ತು ಟಿ.ವಿ. ನಿರೂಪಕ, ಚಾರ್ಲಿ ಕಿಂಬಾಲ್, ಎಫ್1 ಕಾರ್ ರೇಸರ್, ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹಲವರು.
- ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮೇಲೆ, ನಿಮಗೂ ಸಾಧ್ಯ...!!!



ಮಧುಮೇಹದ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ರೀತಿ

ನಿಮ್ಮಂತೆ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ, ನೀವೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಅದು ಹೊರಟೇ ಹೋಗಲಿ ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಾಗ, ಹಲವು ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಸಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದು ಸಹಜ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಾಲಾವಕಾಶ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಯ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ತಂಡದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೀವು ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬದುಕಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.

ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತೀರಿ....

- “ನಾನೇ ಏಕೆ?”
- “ನಾನೊಬ್ಬನೇ ದುಃಖ, ಹುಚ್ಚುತನ, ಒಂಟಿತನ, ಭಯ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ!”
- “ಇನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ”

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಇದೇ ರೀತಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಗಾಗ ಈ ರೀತಿ ಸಿಟ್ಟು, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಭಾವಿಸುವುದು ಸಹಜ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಒಂಟಿ ಅಲ್ಲ. ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ, ಶಾಲೆಯ ಕೌನ್ಸಿಲರ್‌ರೊಂದಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ, ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಶಿಕ್ಷಣತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ತಂಡಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವೂ ಸೇರಿ ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಧುಮೇಹದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಟ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ.....

- ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಹೇಳಿ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವೋ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ.
- ನೀವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಶ್ರಮದ ಆಟ ಆಡಿ. ಚೆಂಡಾಟ ಆಡಿ, ಬೈಕ್ ಓಡಿಸಿ ಅಥವಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರಾಮಗಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇರಬೇಕು. ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಶಾಲೆಯ ನರ್ಸ್‌ಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ (ಕೇರ್)ನ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನೀಡಿ. ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ.
- ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಈ ಹೋರಾಟ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ, ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ‘ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ’ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂದುವರೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಬಲ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ.....!

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ !

- ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಒಂದೇ ಹೆಚ್ಚೆ ಇಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಂತ್ಯವನ್ನಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಕ್ರಮವಹಿಸಿ.
- ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ; ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಯ ಖುಷಿ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ

ಮಧುಮೇಹ ನಿಮಗೆ
ತಡೆ ಉಂಟುಮಾಡದಿರಲಿ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ
ನೀವು ಮಾಡಬಲ್ಲರಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ
ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ

ವಿ. ಸೂ : ಈ ಮಾಹಿತಿಯು 16 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯವೆಂದರೆ ಮದ್ಯ.

ಯುವ ವಯಸ್ಕನಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮೂಲಕ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಬಹುದು!

ಆದರೆ ನೀವು ಮಧುಮೇಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಏರುಪೇರುಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್

- ಮದ್ಯಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
- ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
- ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಕೆಲವರು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್

- ಮದ್ಯಸೇವನೆಯು ಯಕೃತ್ತಿನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಬಿಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ.
- ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಾಂತಿಯೂ ಸಹ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಕೂಡ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿರಬಹುದೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

1 (ಯೂನಿಟ್) ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ = 1 1/2 ಔನ್ಸ್ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ (ವೋಡ್ಕ, ವಿಸ್ಕಿ, ಜಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮದ್ಯ (ಸ್ಪಿರಿಟ್), 5 ಔನ್ಸ್ ವೈನ್ ಅಥವಾ 12 ಔನ್ಸ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಬೀರ್.

1 ಔನ್ಸ್ = 29.5 ಮಿ.ಲೀ

ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು (ಅಮೇರಿಕಾ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್)

- ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿದಿನ 1 (ಯೂನಿಟ್) ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ.
- ವಯಸ್ಕ ಪುರುಷರು ಪ್ರತಿದಿನ 2 (ಯೂನಿಟ್) ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ :

- ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಮದ್ಯದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮದ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟುಕತೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

ಕಟ್ಟುಕತೆ : ಮಧುಮೇಹ ಅಂತಹ ಗಂಭೀರ ರೋಗವಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವ : ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳ, ಕಣ್ಣು, ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್), ಅಥವಾ ನೆರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಮುಂಬರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ (ಜಟಿಲ) ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಸ್ತ್ರ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ : ಅತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವ : ಟೈಪ್‌1 ಮಧುಮೇಹವು ಅನುವಂಶೀಯ, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಕೆಲವೊಂದು ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಟೈಪ್‌1 ಮಧುಮೇಹದ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಈ ಮುಂಚಿನ ಆಹಾರ ರೀತಿ ನೀತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ : ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿದ ಜನ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಾಸ್ತವ : ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರೋಪಾಯವೋ (ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು, ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಇದ್ದರೆ), ಅದು ಇತರರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಳಿನ ಆಹಾರ, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿ ಅವು ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿರೇಚಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ : ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ವಾಸ್ತವ : ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಧುಮೇಹಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣ ಸಂರಕ್ಷಕವಾಗಿವೆ. ಅದನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು.

ಕಟ್ಟುಕತೆ : ಟೈಪ್‌1 ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಾಸ್ತವ : ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ : ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗಿಡಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ವಾಸ್ತವ : ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು (ಡಾಟಾ) ಇಲ್ಲ. ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಇಲ್ಲದ ಬಳಕೆಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರಚ್ಛನ್ನ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ (ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ಸ್) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಕಟ್ಟುಕತೆ : ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುತ್ತದೆ.

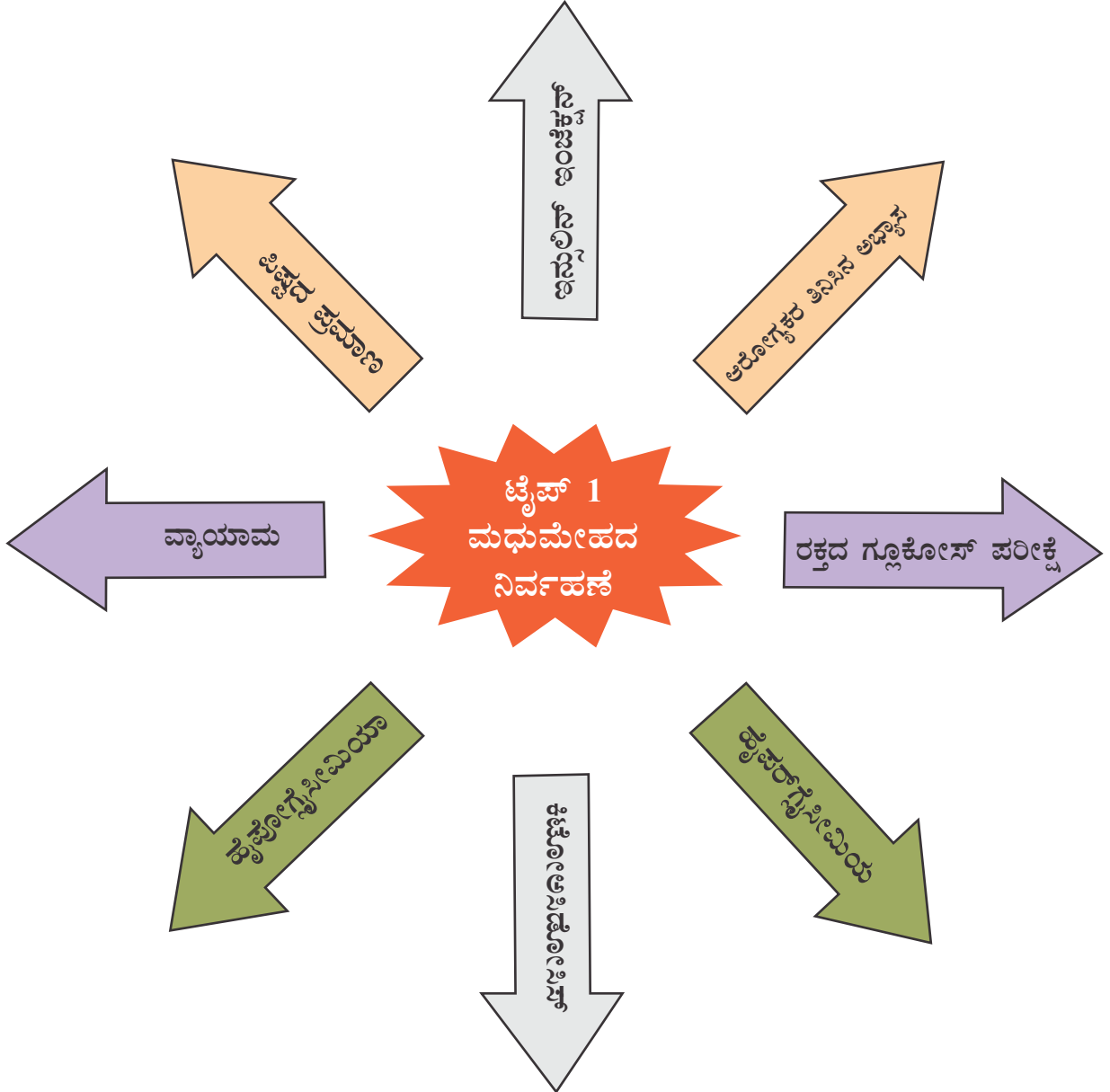
ವಾಸ್ತವ : ಮಧುಮೇಹವು ಅಂಟುರೋಗವಲ್ಲ. ಅದು ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಫ್ಲೂ ಜ್ವರದಂತೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ : ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿದವರು ನೆಗಡಿ ಮತ್ತಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಾಸ್ತವ : ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದದ್ದರಿಂದಲೇ ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತಿತರ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಫ್ಲೂ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಅದು ಇನ್ನಿತರ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ :

- ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಬೇಡಿ.
- ನಂಬಲರ್ಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ತಂಡವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.





ಕರ್ನಾಟಕ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಸ್ಥೆ

(ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ನೋಂದಾಯಿತ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆ)

ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, 9ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 069

ದೂರವಾಣಿ : +91-80-2297 7698 / 99 ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: +91-80-2664 7444

email : info@kidbangalore.in visit us at : www.kidbangalore.in