

# Live Well with diabetes

ଲିଭ୍ ୱେଲ୍ ୱିଥ୍ ଡାଇବେଟିସ୍







ଦିନେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ, ବିନ୍ଦୁର ଘରେ

ହାଏ, ବିନ୍ଦୁ! ତୁମେ ବହୁତ ଦିନ ଧରି ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଚାଲିବାକୁ ଆସୁନଥିବାରୁ ମୁଁ ତୁମକୁ ଭେଟିବାକୁ ଆସିଛି।



ହାଏ, ସୀମା! ମୁଁ ଚିକିତ୍ସା ଚିନ୍ତାରେ ଅଛି, କାରଣ ମୋର ସ୍ୱାମୀ ଅଜଣକ ଠାରେ ଚାଲିଥିବା 2 ଡାଇବେଟିସ୍ ଦେଖା ଦେଇଛି।

ଓହୋ! ଏହା ଯେତେ ଜଟିଳ ଅବସ୍ଥା ନୁହେଁ ମୋର ସ୍ୱାମୀ କେତେଜଣ ଦେଖା। ତାଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ୍ ରହିଛି ଓ ସେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି।

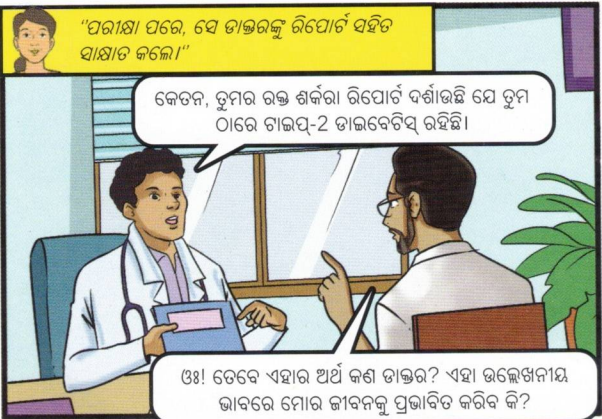


କେତେଜଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ରହିଛି କି?

କିନ୍ତୁ ସେ ଫିର୍ ଦେଖାଯାଉଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରହିଥିବା ତୁମେ କିପରି ଜାଣିଲ?



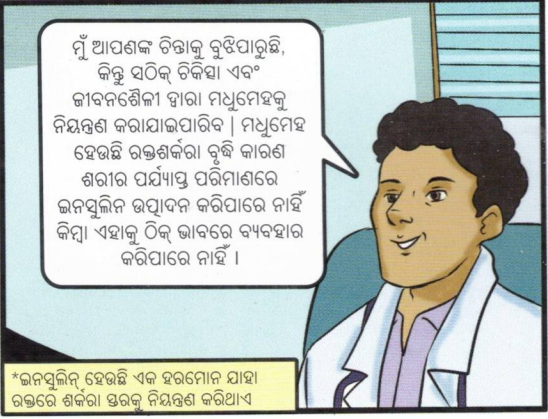
ଏହା ତିନି ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ହୋଇଥିଲା ଯେତେବେଳେ କେତେଜଣ ବାର୍ଷିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେକ-ଅପ୍ ପାଇଁ ଯାଇଥିଲେ।



"ପରୀକ୍ଷା ପରେ, ସେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ରିପୋର୍ଟ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ କଲେ।"

କେତେଜଣ, ତୁମର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ରିପୋର୍ଟ ଦର୍ଶାଉଛି ଯେ ତୁମ ଠାରେ ଚାଲିଥିବା 2 ଡାଇବେଟିସ୍ ରହିଛି।

ଓଃ! ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ କଣ ଡାକ୍ତର? ଏହା ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଭାବରେ ମୋର ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ କି?



ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତାକୁ ବୁଝିପାରୁଛି, କିନ୍ତୁ ସଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀ ସ୍ୱାରା ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ। ମଧୁମେହ ହେଉଛି ରକ୍ତଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି କାରଣ ଶରୀର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଇନସୁଲିନ ଉତ୍ପାଦନ କରିପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ ନାହିଁ।

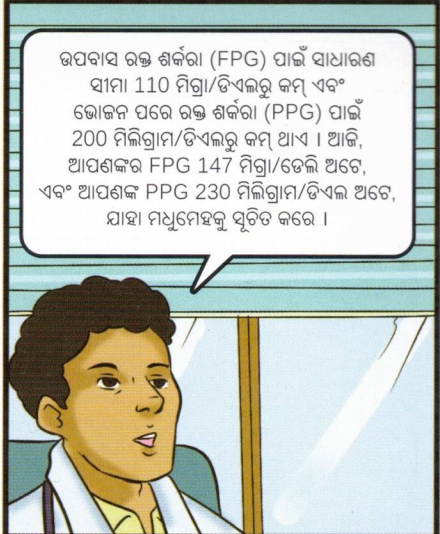
\*ଇନସୁଲିନ୍ ହେଉଛି ଏକ ହରମୋନ ଯାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ

Script: Surekha S | Inks: Rajib Das | Colours: Snehangshu Mazumder  
 Letters, Design and Layout: Tarun Karanmayil  
 Editorial: Gayathri Chandrasekaran, Devika Soni & Linta Mary Philip  
 Medical Research: Sun Pharmaceutical Industries Ltd.

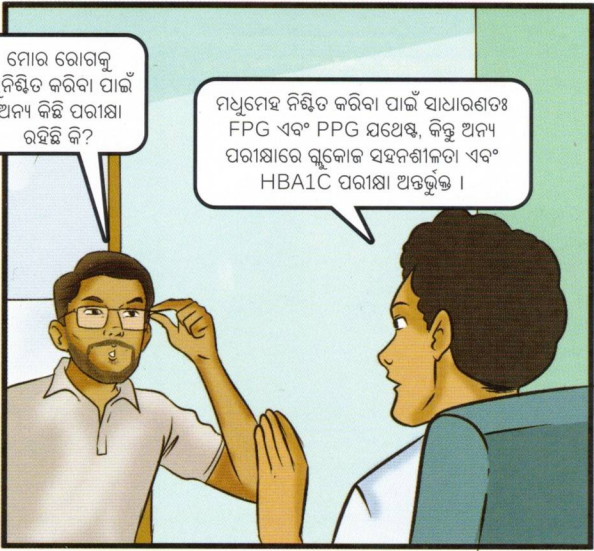




ଟାଇପ 2 ମଧୁମେହ ବୟସ୍କଙ୍କ ଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବା, ଶୋଷ ଅନୁଭବ କରିବା, ଦୁର୍ବଳତା, ହଠାତ୍ ଓଜନ କମିବା ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହେବା ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ।



ଉପବାସ ରକ୍ତ ଶର୍କରା (FPG) ପାଇଁ ସାଧାରଣ ସୀମା 110 ମିଗ୍ରା/ଡିଏଲରୁ କମ୍ ଏବଂ ଭୋଜନ ପରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା (PPG) ପାଇଁ 200 ମିଲିଗ୍ରାମ/ଡିଏଲରୁ କମ୍ ଥାଏ । ଆଜି, ଆପଣଙ୍କର FPG 147 ମିଗ୍ରା/ଡିଏଲ ଅଟେ, ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ PPG 230 ମିଲିଗ୍ରାମ/ଡିଏଲ ଅଟେ, ଯାହା ମଧୁମେହକୁ ସୂଚିତ କରେ ।



ମୋର ରୋଗକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କିଛି ପରୀକ୍ଷା ରହିଛି କି?

ମଧୁମେହ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ FPG ଏବଂ PPG ଯଥେଷ୍ଟ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ପରୀକ୍ଷାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ସହନଶୀଳତା ଏବଂ HBA1C ପରୀକ୍ଷା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।



ନିୟମିତ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା, ସୁସ୍ଥ ଖାଇବା, ସକ୍ରିୟ ରହିବା ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅନୁପାତୀ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅବସ୍ଥା କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ଜଟିଳତାକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସେହି ସବୁ ଜଟିଳତା ଗୁଡ଼ିକ କଣ, ତାହାର?



ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଶିରା ଏବଂ ଧମନୀକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ, ଯାହା ହୃଦ୍‌ଘାତ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, କିଡନୀ ରୋଗ, ସମ୍ବେଦନହୀନତା ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ମୋର ଔଷଧ ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ହ୍ରାସ କରିବ, ଏବଂ ମୋର ଡାଏଟିସିଆନ୍ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଜନାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ। ଆପଣଙ୍କର ଶର୍କରା ସ୍ତର ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯିବ ।

ମୋର ଏବେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି। ଧନ୍ୟବାଦ, ଡାକ୍ତର!



ମୁଁ ଭଲ ଅନୁଭବ କରୁଛି । ଆଶା କରୁଛି ସୀମା ଓ ଆୟାତନରେ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବି ।



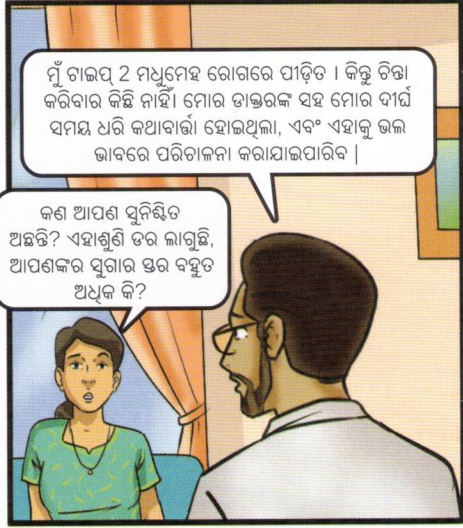
ଅଳ୍ପ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପରେ-



ବାପା, କଣ ହୋଇଛି? ତୁମେ ମେସେଜ୍ କରିଥିଲୁ ଯେ ତୁମେ କିଛି କଥା ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛ।

ସବୁ ଠିକ ଅଛି ତ?

ହଁ ଏବଂ ନା। ଆୟାଜ, ସାମା, ମୋର କିଛି କହିବାର ଅଛି।



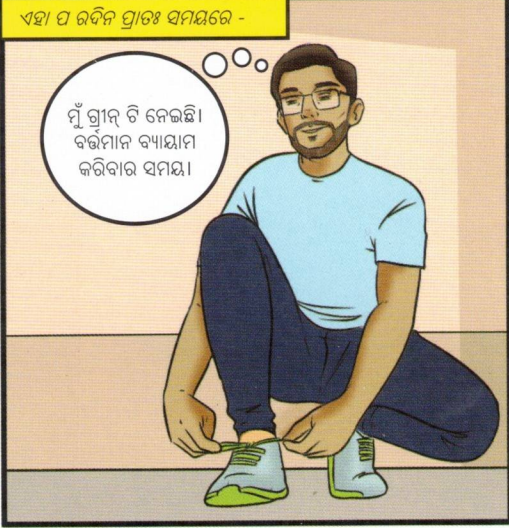
ମୁଁ ଚାଲିଯିବି 2 ମଧ୍ୟମେହ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାର କିଛି ନାହିଁ। ମୋର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ମୋର ବୀର୍ଯ୍ୟ ସମୟ ଧରି କଥାବାରତ୍ତା ହୋଇଥିଲା, ଏବଂ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରାଯାଇପାରିବ ।

କଣ ଆପଣ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଅଛନ୍ତି? ଏହାଶୁଣି ତରଳ ଲାଗୁଛି, ଆପଣଙ୍କର ସୁଗାର ସ୍ତର ବହୁତ ଅଧିକ କି?



ନା, ଏହା ବହୁତ ଅଧିକ ନୁହେଁ । ଡାକ୍ତର ମୋତେ ଔଷଧ ସହିତ ଏକ ଡାଏଟ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଜନା ଦେଇଛନ୍ତି । ମୋର ମଧୁମେହ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଆସିବ ।

ମୁଁ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିବି, ବାପା। ଆସ, ଆରମ୍ଭ କରିବା।

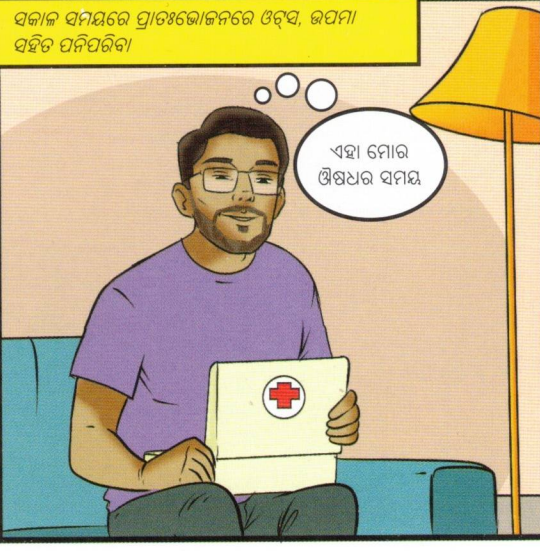


ଏହା ପ ରଦ୍ଦିନ ପ୍ରାତଃ ସମୟରେ -

ମୁଁ ପ୍ରାୟ ଚି ନେଇଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ସମୟ।



ଏହି ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଭଲ ହୋଇଛି। ସମୟକ୍ରମେ ଏହାକୁ ମୁଁ 45 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରିବି।



ସକାଳ ସମୟରେ ପ୍ରାତଃଭୋଜନରେ ଓଡ଼ିଏ, ଭସମା ସହିତ ପଳିପରିବା

ଏହା ମୋର ଔଷଧର ସମୟ।



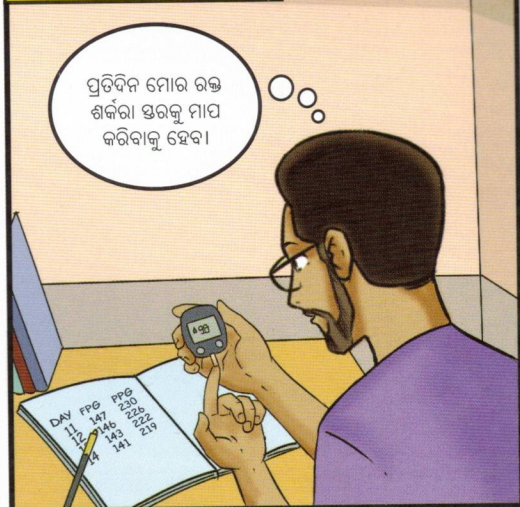
କେତନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛନ୍ତି



ଓଃ! ମୋର ଏବେ ମନେ ପଡ଼ିଲା ଯେ ମୋତେ ଦିନ ସାରା ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ, କାମ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ

ମୁଁ ତାହାର ଯତ୍ନ ନେଇଛି। ମୁଁ ଫଳ, ବାଦାମ ଓ ଚକାମୁଗକୁ କଳଖିଆ ଭାବରେ ଦିନରେ ଗ୍ରହଣ କରିବି।

ପରେ ସେଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟା-



ପ୍ରତିଦିନ ମୋର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ମାପ କରିବାକୁ ହେବ।

DW PPG PPO  
187 220  
184 228  
183 219  
181

କେତନ ଏହି ସୂଚୀକୁ ଆଗାମୀ କିଛି ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଜାରି ରଖିଲେ।



ତୁମକୁ ଧନ୍ୟବାଦ, ଏବେ ଆମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରୁଛୁ।

ହଁ, ଆମେ ଯେତେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରିପରିବା ଖାଇବା ସେତେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରିବା।

ବାପାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନୁପ୍ରେରିତ ହୋଇ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି।

ଅଳ୍ପ ଦିନ ପରେ-



ସୀମା, ମୋର ଶର୍କରା ସ୍ତର ଖସିଆସିଛି। ଏହା ଏବେ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରରେ ରହିଛି।

ତାହା ବହୁତ ବଢ଼ିଆ ! ତୁମର ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ବଳୀୟ ରଖ ଓ ସବୁ କିଛି ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ।



ତେଣୁ, ଆପଣ ଦେଖନ୍ତୁ, ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ, ମଧୁମେହକୁ ସହଜରେ ଜିତିପାରିବ। ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଔଷଧ ସେବନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।



ଯାହା ଆଶ୍ୱସ୍ତିକର ଲାଗୁଛି। ବହୁତ ଧନ୍ୟବାଦ, ସୀମା। ଜୀବନଶୈଳୀରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଅକଣ୍ଠକ ମଧୁମେହକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବା ବୋଲି ଜାଣି ମୁଁ ଏବେ ଭଲ ଅନୁଭବ କରୁଛି।





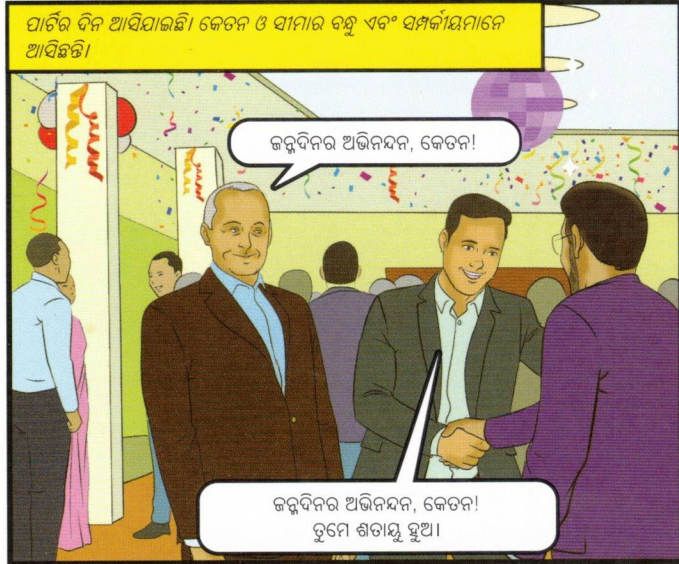
ତୁମର ପାର୍ଟିକୁ ମାତ୍ର ତିନି ଦିନ ରହିଛି।

ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରୁ ନାହିଁ ଯେ ମୋର 50 ବର୍ଷା ମୁଁ ଭାବୁଛି ମୋର ବୟସ 25।

ପାର୍ଟି ହଲ ବୁକ୍ ହୋଇଛି, ମୋର ସମସ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଇଛି।



ମେନୁରେ ସାଲାଡ୍, ହୁମସ୍, ପନିର ଏବଂ ପୁରା ଶସ୍ୟ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଭୁଟି, ଫୁଲକୋବି ତରକାରୀ, ଚିକେନ୍ ତରକାରୀ, ଗ୍ରୀନ୍ ଚି, ସୁଗାର ଟ୍ରି ପୁଡିଂ ଏବଂ କୋମ୍ପୋ ମଧ୍ୟ ରହିବ ।



ପାର୍ଟିର ଦିନ ଆସିଯାଇଛି! କେତନ ଓ ସାମୀର ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଆସିଛନ୍ତି।

ଜନ୍ମଦିନର ଅଭିନନ୍ଦନ, କେତନ!

ଜନ୍ମଦିନର ଅଭିନନ୍ଦନ, କେତନ! ତୁମେ ଶତାୟୁ ହୁଅ।



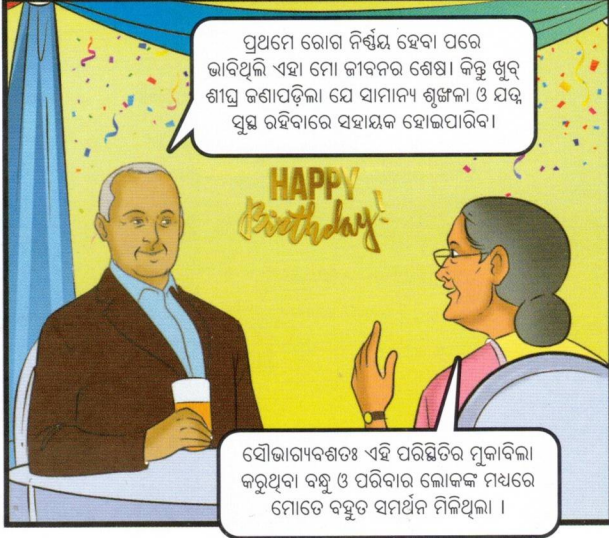
ସାମୀ, ମୁଁ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ଯେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ତାଲବେଚିତ୍ତ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କି। ତୁମେ ଜାଣ ଯେ ଅଳ୍ପକାଳର ତାଲବେଚିତ୍ତ ରହିଛି।

ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅ ନାହିଁ, ଆଖି। ଏଠାରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ତାଲବେଚିତ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ମଧ୍ୟ।



ମୁଁ କିଛି ମାସ ପୂର୍ବେ ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲି ଏବଂ ସେବେଠାରୁ, ଏଠାରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପରି ଆମର ଖାଦ୍ୟ ବହୁତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଏବଂ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଥିଲା ।

ମୁଁ ଭାବିଲି ମୁଁ ପଚାଶ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସର ଏକମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏ କି ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ । ମୋର ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ରେ ଠିକ୍ ରହିବାକୁ ମୋତେ କିଛି ସମୟ ଲାଗିଲା ।



ପ୍ରଥମେ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହେବା ପରେ ଭାବିଥିଲି ଏହା ମୋ ଜୀବନର ଶେଷ। କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ସାମାନ୍ୟ ଶୁଖିଲା ଓ ଯଦ୍ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ।

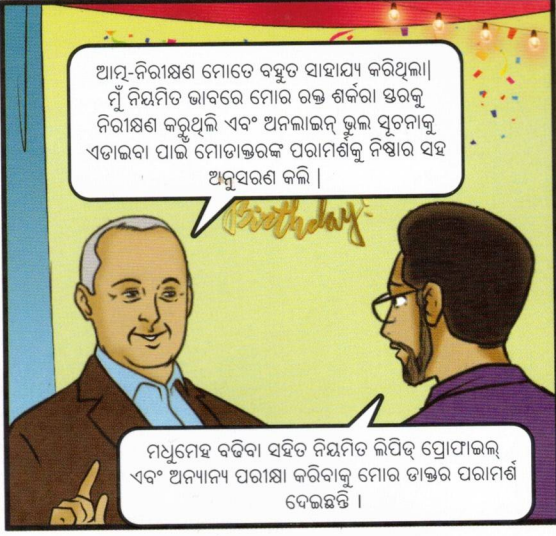
ସୌଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରୁଥିବା ବନ୍ଧୁ ଓ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୋତେ ବହୁତ ସମର୍ଥନ ମିଳିଥିଲା ।





ମୁଁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲି, ଏବଂ ଏହା ମୋତେ ଫିଟ୍ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଭବ କରିଛି ।

ମଧୁମେହ ନଥିବା ବେଳେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସହ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁସରଣ କରୁଛି ।



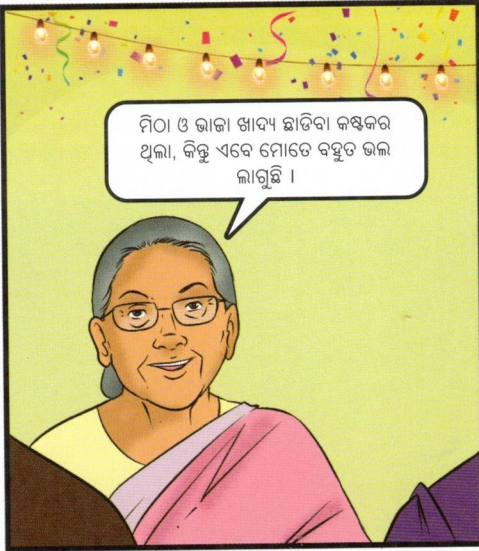
ଆତ୍ମ-ନିରୀକ୍ଷଣ ମୋତେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା। ମୁଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ମୋର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରୁଥିଲି ଏବଂ ଅନଲାଇନ୍ ଭୁଲ ସୂଚନାକୁ ଏଡାଇବା ପାଇଁ ମୋଡାଲିଟି ପରାମର୍ଶକୁ ନିଶ୍ଚାର ସହ ଅନୁସରଣ କଲି ।

ମଧୁମେହ ବଢିବା ସହିତ ନିୟମିତ ଲିପିଡ୍ ପ୍ରୋଫାଇଲ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ମୋର ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।



ଯେହ୍ନେତୁ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମ (ସମ୍ବେଦନହୀନତା) ଏବଂ ହୃଦରୋଗ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ, ତେଣୁ ମୁଁ ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ।

ସଚେତନତା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପାରିବାରିକ ସମର୍ଥନ ମୋତେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଦେଇଛି ।



ମିଠା ଓ ଭାଇ ଖାଦ୍ୟ ଛାଡିବା କଷ୍ଟକର ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଏବେ ମୋତେ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗୁଛି ।



ମିଠା କୁ କାହିଁକି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ? ଆପଣ ଯେତେ ଚାହୁଁବେ ସେତିକି ଚିନିମୁକ୍ତ ମିଠା ଖାଇପାରିବେ ।

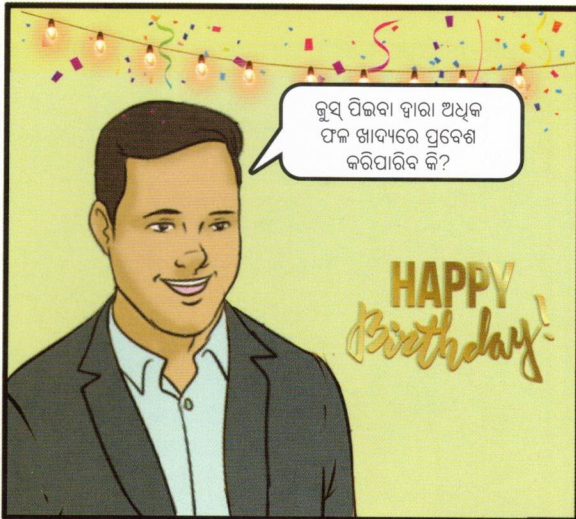
ଏହା ଏକ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା। ଚିନି ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ଚର୍ବି ସହିତ କୃତ୍ରିମ ମିଠା ଆକାରରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଥାଏ ।



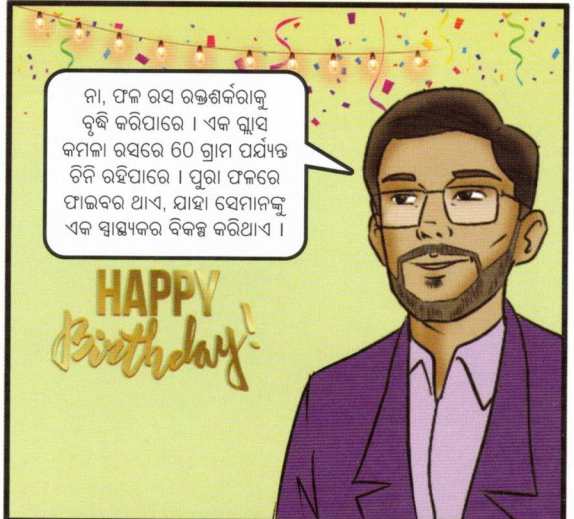
ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ଷ୍ଟେଭିଆ ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ ।

ସତା ଷ୍ଟେଭିଆ ହେଉଛି ଏକ ଉଦ୍ଭିଦ-ପ୍ରାପ୍ତ ଚିନି ବିକଳ। କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ, ପ୍ରଚୁର ପରିପତ୍ତି ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ସ୍ୱାର୍ତ୍ତ ଅଂଶ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଭଲ ।

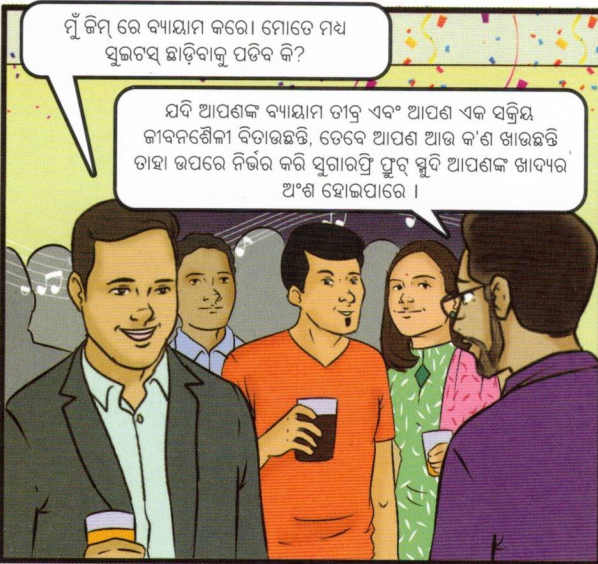




କୁସ୍ ପିଇବା ବାରା ଅଧିକ ଫଳ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ କି?



ନା, ଫଳ ଉପ ରକ୍ତଶର୍କରାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ । ଏକ ଗ୍ଲାସ କମଳା ଉପରେ 60 ଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିନି ରହିପାରେ । ପୁରା ଫଳରେ ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ କରିଥାଏ ।



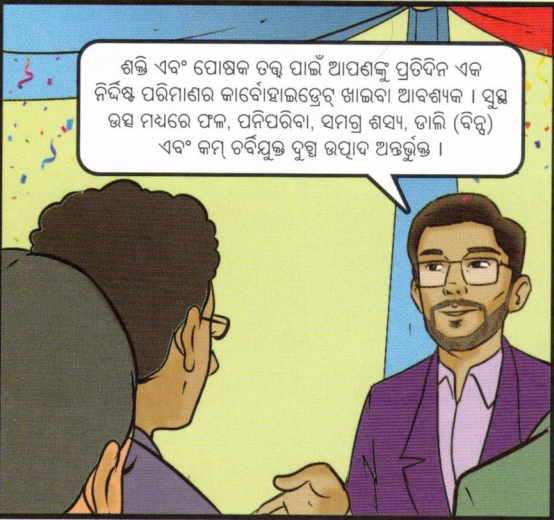
ମୁଁ ଜିମ୍ ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରେ। ମୋତେ ମଧ୍ୟ ସୁଲଭତ୍ୱ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ କି?

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାୟାମ ତୀବ୍ର ଏବଂ ଆପଣ ଏକ ସକ୍ରିୟ ଜୀବନଶୈଳୀ ବିତାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଆଉ କ'ଣ ଖାଉଛନ୍ତି ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ସୁଗାରଫ୍ରି ଫୁଟ୍ ବୁଦି ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟର ଅଂଶ ହୋଇପାରେ ।

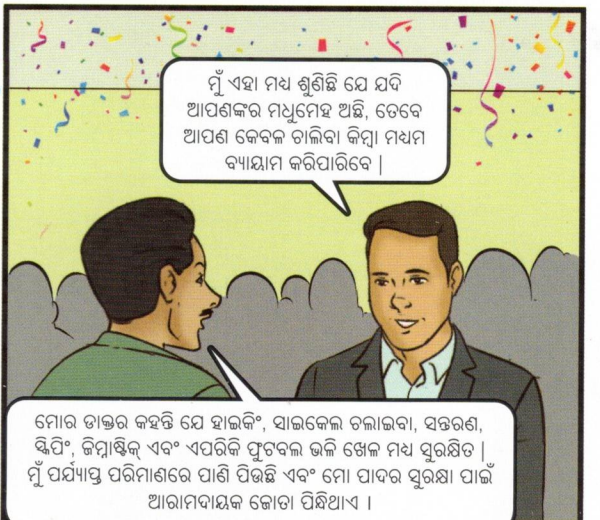


ମୁଁ ଶୁଣିଛି ଯେ ଖାଦ୍ୟରୁ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ କୁ ହଟାଇବା ଏବଂ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରି ମଧୁମେହକୁ ଭଲ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଆପଣ ତାଙ୍କୁ 2 ମଧୁମେହକୁ ଭଲ କରିପାରିବେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଓଜନ ହ୍ରାସ ଏହାକୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇପାରେ । ତଥାପି, ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରାକୃତିକ ଅଗ୍ରଗତି ଏହାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିପାରେ ।



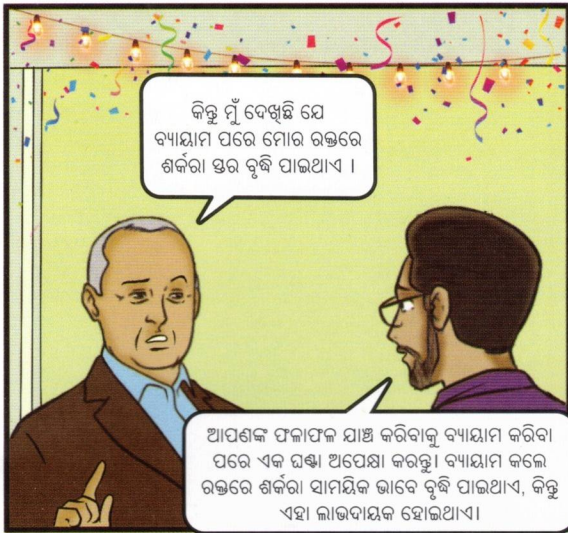
ଶକ୍ତି ଏବଂ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ମଧ୍ୟରେ ଫଳ, ପରିପରିବା, ସମଗ୍ର ଶସ୍ୟ, ତାଲି (ବିନ୍ଦୁ) ଏବଂ କମ୍ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଦୁଗ୍ଧ ଉପାଦ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।



ମୁଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଶୁଣିଛି ଯେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ମଧୁମେହ ଅଛି, ତେବେ ଆପଣ କେବଳ ତାଲିବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟମ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ ।

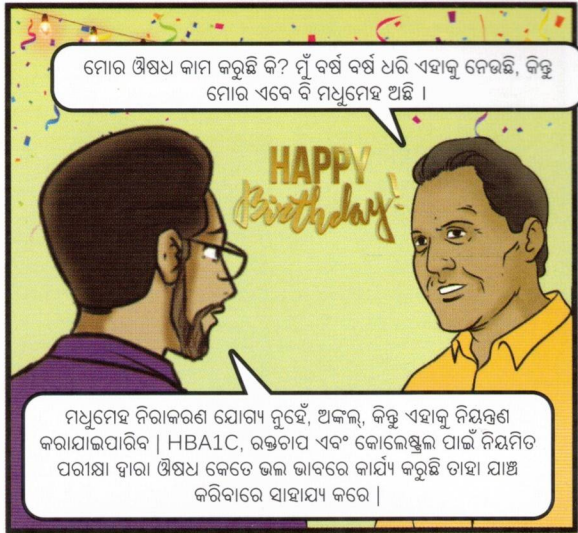
ମୋର ତାତ୍ତ୍ୱର କହନ୍ତି ଯେ ହାଇକିଂ, ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା, ସତରଣ, ଭୃମି, ଜିମ୍ନାଷ୍ଟିକ୍ ଏବଂ ଏପରିକି ଫୁଟବଲ ଭଳି ଖେଳ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷିତ । ମୁଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଉଛି ଏବଂ ମୋ ପାଦର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆରାମଦାୟକ ଜୋତା ପିନ୍ଧିଥାଏ ।





କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଦେଖୁଛି ଯେ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ମୋର ରକ୍ତଚରଣ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଫଳ ଯାଞ୍ଚ କରିବାକୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ରକ୍ତଚରଣ ଶର୍କରା ସାମୟିକ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ମୋର ଔଷଧ କାମ କରୁଛି କି? ମୁଁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଏହାକୁ ନେଉଛି, କିନ୍ତୁ ମୋର ଏବେ ବି ମଧୁମେହ ଅଛି ।

ମଧୁମେହ ନିରାକରଣ ଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ, ଅଜଳ, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ । HBA1C, ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ପାଇଁ ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଔଷଧ କେତେ ଭଲ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ତାହା ଯାଞ୍ଚ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



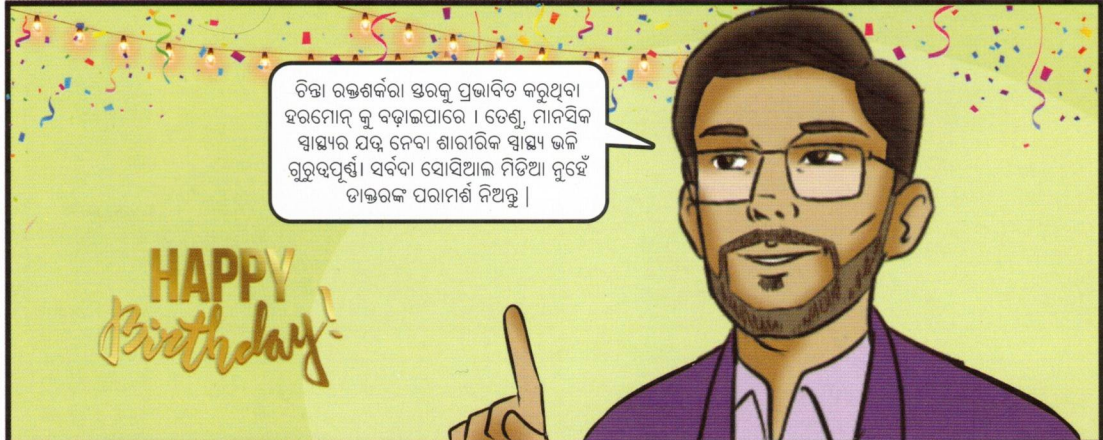
ମୋର ଡାକ୍ତର ଔଷଧ ଲେଖୁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ମୋତେ ପରେ ଇନସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ କି? ଟାଇପ୍ -2 ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଇନସୁଲିନ୍ ଦରକାର କି?

ଟାଇପ୍ 2 ମଧୁମେହ ରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କୁ ଇନସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଇନସୁଲିନ୍ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ କିନ୍ତୁ ଏହାର ଉପଚାର ନୁହେଁ ।



ମୁଁ ଶୁଣିଛି ଯେ ଆପଣଙ୍କର ଚିକିତ୍ସାଧାରା ଏବଂ ଭାବନା ଆପଣଙ୍କ ମଧୁମେହକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ।

ଅବସାଦ ଏବଂ ଚିନ୍ତା ଭଳି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧୁମେହକୁ ଖରାପ କରିପାରେ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଅବସାଦ ଅନୁଭବ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଦୁଇରୁ ତିନି ଗୁଣ ଅଧିକ ଥାଏ ।



ଚିନ୍ତା ରକ୍ତଚରଣ ସ୍ତରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ହରମୋନ୍ କୁ ବଢ଼ାଇପାରେ । ତେଣୁ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଳି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସର୍ବଦା ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ନୁହେଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

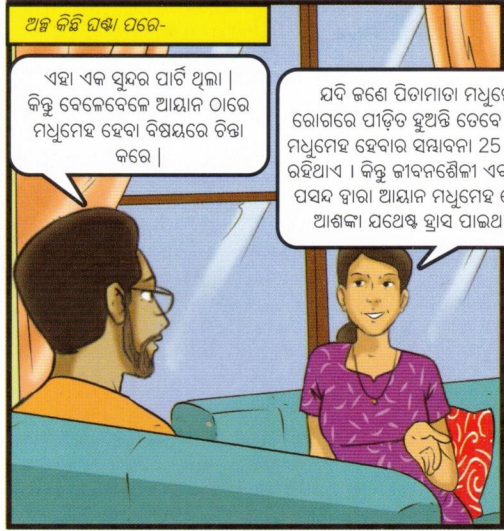




ମୁଁ ତୁମ ପଦକ ଅନୁସରଣ କରି ଏବଂ ମୋର ମଧୁମେହ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଅଛି

ଏହା ଶୁଣି ଖୁସି ହେଲେ ଅକୟ ।

ପାଟି ଖୁସିରେ ଶେଷ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ସମସ୍ତେ କେତନ ଏବଂ ସୀମାଙ୍କୁ ସେମାନେ ସେୟାର କରିଥିବା ସମସ୍ତ ସୂଚନା ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ ।



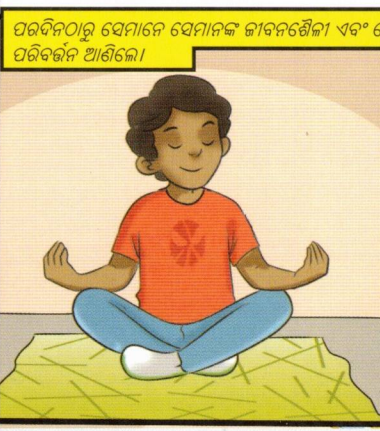
ଅଳ୍ପ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପରେ-

ଏହା ଏକ ସୁନ୍ଦର ପାର୍ଟି ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଆୟାଜନ ଠାରେ ମଧୁମେହ ହେବା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ ।

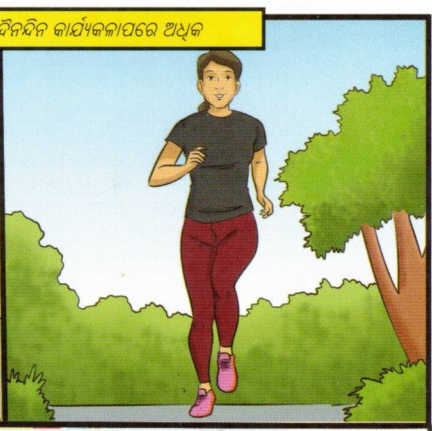
ଯଦି ଜଣେ ପିତାମାତା ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ପିଲାଙ୍କୁ ମଧୁମେହ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା 25 ପ୍ରତିଶତ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦ ଦ୍ୱାରା ଆୟାଜନ ମଧୁମେହ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।



ଆମେ ଆମର ଉଚ୍ଚତମ ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ମୁଁ ଜାଣେ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ!



ପରଦିନଠାରୁ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଧିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଲେ ।



ମୁଁ ପ୍ରମାଣିତ କରିଛି ଯେ ମଧୁମେହ ସହିତ ଭଲ ଭାବରେ ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବ । ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ ପରଷା କରିବା ପାଇଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତୁ କି?



ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ! ଆପଣଙ୍କର ଅନୁଭବ ଶେୟାର କରିବା ପାଇଁ ଆମ୍ଭ କରୁଛୁ ।

**Disclaimer:** This information should not be considered a substitute for a doctor's advice. Please consult your doctor for more information. Although the greatest possible care has been taken in compiling, checking and developing the content to ensure that it is accurate and complete, Sun Pharmaceutical Industries Ltd., and ACK Pvt. Ltd. are not responsible or in any way liable for any injury or damage to any person in view of reliance placed on or action taken on the basis of the information herein, or any errors, omissions or inaccuracies and/or incompleteness of the information.

**Sun Pharmaceutical Industries Ltd.,** SUN HOUSE, CTS No. 201 B/a1, Western Express Highway, Goregaon (E), Mumbai 400063.

**9** **Designed by:** Amar Chitra Katha Pvt. Ltd. ACK Pvt. Ltd. does not endorse or sponsor any commercial/medical product, method, treatment, service, recommendation or activity. Reference herein to any specific commercial products, process, or service by trade name, trademark, manufacturer, or otherwise, does not necessarily constitute or imply its endorsement, recommendation, or favouring by ACK Pvt. Ltd.