

ನಿಮ್ಮ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ (ಡೈಬೀಟಿಸ್) ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು

Reducing your risk of type 2 diabetes

Kannada

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಮಯ ಸಕ್ಕರೆ (ಗ್ಲೂಕೋಸ್) ಇದ್ದಾಗ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ, ಆದರೂ ಅದರ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಉಟಮಾಡುವುದು: ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇಡುವ ಆಹಾರಗಳು

- ಉದ್ದ ಕಾಳಿನ ಬಾಸ್ಮತಿ ಅಕ್ಕಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಧಾನ್ಯದ ಬ್ರೆಡ್, ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಬೇಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಇವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಚನಗೊಂಡು ಸ್ಥಿರತೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳಾದ ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮೂನ್, ಪಾಯಿಸ್/ಖೀರ್ ಮತ್ತು ಜಿಲೇಬಿ ಹಾಗೂ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳಾದ ಸಮೋಸ ಮತ್ತು ಪಕೋಡಾ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಹುವಿಧವಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್ ಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಇದರಿಂದಲೇ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಗದಿತ ಸಮಯಾಂತರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ 2-3 ಘಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ: ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

- ದಿನದಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ದೈನಂದಿನ ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಉಟದ ನಂತರ 10 ನಿಮಿಷ ನಡೆದಾಡಿ ಅಥವಾ ಲಿಫ್ಟ್ ಬಿಟ್ಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದು, ಈಜಾಡುವುದು, ಅಥವಾ ಆಟವಾಡುವುದು ಇಂತಹ ನೀವು ಆನಂದಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಿನೋದವಾಗಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ (ಅಕ್ಟಿವ್ ಆಗಿ).

ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಂತ್ರಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಒಂದು ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ.
- ನಿಮ್ಮ ವಂಶಜರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಗೂರ ಇದ್ದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿನಿರತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ನಾವು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದೇಹವು ಅವುಗಳನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎನ್ನುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎನ್ನುವ ಒಂದು ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಕ್ತದಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ದೇಹವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಒಂದೇ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕರಿದ ತಿನಿಸು, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿವೆ.

ದಿನವಿಡೀ ಮಾಡಿದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟಾಗುತ್ತವೆ.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಭಾಗ (ಸರ್ವೆ) ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

ಒಂದು ಭಾಗದ(ಸರ್ವೆ) ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಸೇಬುಹಣ್ಣು, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಹೋಳು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ (ಆಕ್ಟಿವ್) ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು **Get Healthy Service** (ಗೆಟ್ ಹೆಲ್ಥಿ ಸರ್ವಿಸ್) ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಯಿಸಾಹಿಗಳಿಂದ ಉಚಿತ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. QR ಕೋಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ **1300 806 258** ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ ನೋಂದಣಿ (ರೆಜಿಸ್ಟರ್) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಗೌಪ್ಯ ಭಾಷಾ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ತರ್ಜುಮೆ ಮತ್ತು ಭಾಷಾಂತರ ಸೇವೆಗೆ (TIS) **131 450** ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ ಮತ್ತು **Get Healthy Service** ಬಗ್ಗೆ **1300 806 258** ಕರೆಮಾಡಿ ವಿಚಾರಿಸಿ.

