



??

എന്താണ് പ്രമേഹം?

പ്രമേഹം എന്നത് ശരീരത്തിന് ഇൻസുലിൻ എന്ന ഹോർമോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ പ്രശ്നമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു ആരോഗ്യ അവസ്ഥയാണ്. രക്തത്തിൽ നിന്ന് നമ്മുടെ കോശങ്ങളിലേക്ക് പഞ്ചസാര എത്തിക്കാൻ ഇൻസുലിൻ സഹായിക്കുന്നു, അവിടെ അത് ഊർജ്ജത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാം.

ശരീരം ആവശ്യത്തിന് ഇൻസുലിൻ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നില്ലെങ്കിലോ നന്നായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിലോ, രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാര അടിഞ്ഞുകൂടുന്നു, ഇത് പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും.

ടൈപ്പ് വൺ പ്രമേഹം

ആരിൽ ആണ് ഇത് കാണുക?

പ്രമേഹമുള്ളവരിൽ ഏകദേശം അഞ്ച് മുതൽ പത്ത് ശതമാനം വരെ പേർക്ക് ഈ തരത്തിലുള്ള പ്രമേഹമുണ്ട്.

എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു?

പാൻക്രിയാസ് ഇൻസുലിൻ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നില്ല. ഇത് സാധാരണയായി കുട്ടികളിലോ ചെറുപ്പക്കാരിലോ ആരംഭിക്കുന്നു, പക്ഷേ ആർക്കും ഇത് സംഭവിക്കാം.

നിങ്ങൾ അത് എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യും?

ടൈപ്പ് വൺ പ്രമേഹമുള്ളവർക്ക് എല്ലാ ദിവസവും ഇൻസുലിൻ ആവശ്യമാണ്.

ടൈപ്പ് രണ്ട് പ്രമേഹം

ആരിൽ ആണ് ഇത് കാണുക?

പ്രമേഹമുള്ളവരിൽ ഏകദേശം തൊണ്ണൂറു ശതമാനം പേർക്കും ഈ തരത്തിലുള്ള പ്രമേഹമുണ്ട്.

എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു?

ശരീരം ആവശ്യത്തിന് ഇൻസുലിൻ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നില്ല അല്ലെങ്കിൽ അത് ശരിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല.



ദക്ഷിണേഷ്യക്കാർ പ്രമേഹ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാകേണ്ടത് എന്തുകൊണ്ട്?

1

ഭക്ഷണക്രമം

പല പരമ്പരാഗത ദക്ഷിണേഷ്യൻ ഭക്ഷണങ്ങളിലും കൊഴുപ്പും പഞ്ചസാരയും കൂടുതലാണ്, ഇത് പ്രമേഹത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ: പുരി, വെളുത്ത അരി, നാൻ, ഗുലാബ് ജാമുൻ, മറ്റു പലതും!

2

അവർക്ക് ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുണ്ട്

ദക്ഷിണേഷ്യക്കാർക്ക് ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ ടൈപ്പ് രണ്ട് പ്രമേഹം വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

3

ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ

പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് താമസം മാറുന്നത് വ്യായാമം കുറയ്ക്കാനും പഞ്ചസാര അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിക്കാനും ഇടയാക്കും.

4

ജനിതകശാസ്ത്രം

ചില ആളുകൾക്ക് അവരുടെ കുടുംബ ചരിത്രം കാരണം പ്രമേഹം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

5

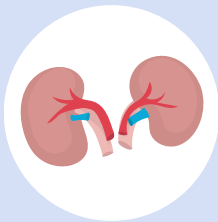
ആരോഗ്യ അപകടങ്ങൾ

പ്രമേഹമുള്ള ദക്ഷിണേഷ്യക്കാർക്ക് ഹൃദ്രോഗത്തിനും മറ്റ് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

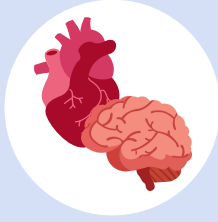
പ്രമേഹത്തിൽ നിന്നുള്ള സാധാരണ സങ്കീർണതകൾ



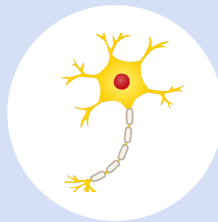
കണ്ണിന് ക്ഷതം



വൃക്ക രോഗം



ഹൃദ്രോഗവും പക്ഷാഘാതവും



നാഡി ക്ഷതം



കാൽ അണുബാധ

പ്രമേഹ സാധ്യത കുറയ്ക്കാനുള്ള വഴികൾ

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

- കൂടുതൽ പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുക, മെലിഞ്ഞ പ്രോട്ടീൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുക (മത്സ്യം, കോഴി, കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ തൈര്, കുറഞ്ഞ കൊളസ്ട്രോൾ ഉള്ള പാലുകൂട്ട, ടോഫു, പരിപ്പ്)
- ഓലീവ് ഓയിൽ, കാനോള ഓയിൽ പോലുള്ള സസ്യജാത എണ്ണങ്ങളും ഇടവേളകളിൽ വരുത്തുമാവുകയും കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- അന്നജങ്ങൾ ചെറുതായി മാത്രം കഴിക്കുകയും, ഹോൾഗ്രെയ്ൻ റൊട്ടി, ചപ്പാത്തി, ബ്രെഡ്, ബാസ്മതി അരി, ബ്രൗൺ റൈസ്, അല്ലെങ്കിൽ പൂശുങ്ങിയ അരി പോലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ തെരഞ്ഞെടുക്കലുകൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

ആരോഗ്യകരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്തുക

- പുകവലിയും മദ്യപാനവും കുറയ്ക്കുക.
- ഉയർന്ന രക്തചാപം അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- മാനസിക സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ആരോഗ്യപരമായ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിനായി കൂടുതൽ ഉപദേശം തേടാൻ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിചരിക്കാരരുമായി (healthcare provider) സംസാരിക്കുക.

വ്യായാമം

- നിങ്ങൾക്ക് നടക്കലിൽ അനുഭവമില്ലെങ്കിൽ, ദിവസത്തിന് 5-10 മിനിറ്റ് എന്നിങ്ങനെ ഇണങ്ങേണ്ടതിന്റെ പ്രാരംഭം ആരംഭിക്കുക, തുടർന്ന് ആറ് മാസത്തേക്ക് ആറ് ദിവസം 30 മിനിറ്റുകൾ വരെ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- തയ്യാറായാൽ, ഹളി ഭാരം (light weights) ആഴ്ചയിൽ 2-3 തവണ ചുരുക്കം കൂട്ടാൻ ശ്രമിക്കുക.
- വായ്പ് കോഴി (healthcare provider) നിന്ന് എക്സർസൈസ് പരിപാടി ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് സംസാരിക്കുക.

എപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ കാണണം

ദക്ഷിണ ഏഷ്യക്കാർക്ക് (early-onset) ടൈപ്പ് 2 ഡയബറ്റസ് ഉള്ളതിന് സാധ്യത 35 വയസ്സായും അതിനുമുകളിൽ ആകുമ്പോൾ, താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളൊന്നും അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ സ്ക്രീനിംഗ് ചെയ്തിരിക്കുക:

1

ഡയബറ്റസിന്റെ കുടുംബ പാരമ്പര്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ, കൂടാതെ ഡയബറ്റസുള്ള ആദ്യഗ്രേഡ് ബന്ധുവായ (മാതാവ്, പിതാവ്, സഹോദരി/സഹോദരൻ) ഒരാളുണ്ടെങ്കിൽ, സ്ക്രീനിംഗ് ചെയ്യുക.

2

നിങ്ങളുടെ താഴെപ്പറയുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എങ്കിൽ:

- ഉയർന്ന രക്തചാപം
- ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ നിലവാരം
- പ്രീ-ഡയബറ്റസ്
- പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവേറിയൻ സിന്റ്രം (PCOS)
- ഇരട്ടപ്രവൃത്തി (Erectile dysfunction)

3

ഗർഭകാലത്തെ പ്രമേഹത്തിന്റെ ചരിത്രം

4

നിങ്ങൾക്ക് അമിതഭാരമുണ്ടെങ്കിൽ (പ്രത്യേകിച്ച് ഭാരം കൂടുതലും വയറിനു ചുറ്റും ചുമക്കുകയാണെങ്കിൽ)

5

പ്രമേഹത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന്:

- സാധാരണയേക്കാൾ കൂടുതൽ മൂത്രമൊഴിക്കൽ
- എല്ലായ്പ്പോഴും ദാഹം അനുഭവപ്പെടൽ
- കാഴ്ച മങ്ങൽ
- സാധാരണയേക്കാൾ കൂടുതൽ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടൽ
- കൈകളിലോ കാലുകളിലോ മരവിപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ഇടിമുറി അനുഭവപ്പെടൽ

ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹമുള്ള ചിലരിൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല, അതിനാൽ 40 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള എല്ലാവരെയും, കുടുംബത്തിൽ പ്രമേഹത്തിന്റെ ചരിത്രമുണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും വേഗം പരിശോധന നടത്തേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കോ ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം ഉണ്ടെന്ന് സംശയിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനോട് സംസാരിക്കുക.



പുതുതായി രോഗനിർണ്ണയം?

പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള നുറുങ്ങുകൾ!

1) നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകൾ പതിവായി കഴിക്കുക, നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം കഴിക്കുക

2) ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു ഡയറ്റീഷ്യനെ കാണുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനോട് സംസാരിക്കുക.

ഒരു ദിവസം 5-10 മിനിറ്റ് നടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, ആഴ്ചയിൽ 5 തവണ 30 മിനിറ്റായി വർദ്ധിപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾ തയ്യാറാകുമ്പോൾ, ആഴ്ചയിൽ 2-3 തവണ ഭാരം കുറഞ്ഞ ഭാരോദ്വഹനം ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

വ്യായാമ പരിപാടി ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനോട് സംസാരിക്കുക.

3) നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ ദിവസവും പരിശോധിക്കുക, എന്തെങ്കിലും അസ്വാഭാവികത ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനെ സമീപിക്കുക.

4) പ്രമേഹ സങ്കീർണതകൾക്കുള്ള പതിവ് പരിശോധനയ്ക്കായി നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനെ ബന്ധപ്പെടുക (പേജ് 2 കാണുക)

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ദാതാവിനോട് സംസാരിക്കുക.

ഔഷധ ചികിത്സകൾ അല്ലെങ്കിൽ പൂർണ്ണസാഹിത്യം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിചരണവിദഗ്ദ്ധനുമായി സംസാരിച്ച് ടൈപ്പ് 2 ഡയാബറ്റീസ് ഉളവാക്കുന്ന മികച്ച രീതിയും, ഒരു ക്രമവത്സം സംയുക്തമായി നിശ്ചയിക്കുന്നതും ചെയ്യുക.

കുറഞ്ഞ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര എപ്പിസോഡുകൾ ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ നിലവാരം അപകടകരമായ രീതിയിൽ കുറഞ്ഞു പോകുക, ഇഞ്ചക്ഷനുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഡയാബറ്റീസ് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആളുകളിൽ ഉണ്ടാകാം.

ഇതുകൂടാതെ, കുറവായ ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ, വൈകിട്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ, അധിക മരുന്ന് എടുക്കൽ, കൂടുതൽ ശരീര പ്രവർത്തനം, അല്ലെങ്കിൽ അടുത്തുള്ള മദ്യപാനം എന്നിവ മൂലമാകാം. ഗുരുതരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ, അതി കുറവായ രക്തത്തിലെ ചക്കരാ നിലക്കാണ് ദയനീയമായ സ്വപ്നവും ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യാൻ സാധ്യത.

ചില ലക്ഷണങ്ങൾ എന്താക്കെയാണ്

- വിയർക്കൽ, വിറയൽ, ഹൃദയമിടിപ്പ്, ഉത്കണ്ഠ തോന്നൽ
- വിശപ്പ്, ശർദിൽ, തലവേദന, പെരുപ്പ്
- ഉറക്കക്കുറവ്, വിചിത്രമായ സ്വപ്നങ്ങൾ, ബലഹീനത/തലകറക്കം, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- ഗുരുതരമായത്: കാഴ്ചയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, മയക്കം, സംസാരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, അബോധാവസ്ഥ
 - *ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, ദയവായി നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെയോ അടുത്തുള്ള അത്യാഹിത വിഭാഗത്തെയോ സന്ദർശിക്കുക.



പ്രമേഹ മരുന്നുകളും മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങളും ലഭ്യമാക്കൽ

ചില വ്യക്തികൾക്ക് പ്രമേഹ മരുന്നുകളോ ഉപകരണങ്ങളോ കാരണം ഉയർന്ന ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ചെലവുകൾ ഉണ്ടായേക്കാം. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും സാമ്പത്തിക സഹായം ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾക്കും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ദാതാവിനോട് സംസാരിക്കുക.

ആരോഗ്യ വിവരങ്ങൾക്കുള്ള ഉറവിടങ്ങൾ

പ്രമേഹം, പോഷകാഹാര വിവരങ്ങൾ, മറ്റു കാര്യങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ ഈ വെബ്സൈറ്റുകൾ സന്ദർശിക്കുക:

• Diabetes Canada

- <https://www.diabetes.ca/about-diabetes>

• Government of Canada: Your Guide to Diabetes

- <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/your-guide-diabetes.html>

രചയിതാവ്: Kanya Rajendra

അവലോകനം ചെയ്തത്: Dr. Nikita Patel, Dr. Noor Ramji, Dr. Subhani Ragunathan, Dr. Mithila Somasundaram

റെഫറൻസുകൾ:

Diabetes Canada

Shah, A., Kanaya, A.M. Diabetes and Associated Complications in the South Asian Population. Curr Cardiol Rep 16, 476 (2014). <https://doi.org/10.1007/s11886-014-0476-5>