പ്രമേഹത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ

ഗുളികകളും കുത്തിവയ്പുമാണ് പ്രമേഹ ചികിത്സയിൽ മുഖ്യമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇവയിൽ ചില .മരുന്നുകൾ ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ

(രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞു പോകുന്ന അവസ്ഥ)

കാരണങ്ങൾ

വളരെ ലഘുവായ ആഹാരം

ആഹാരം ഒഴിവാക്കൽ

ഇൻസുലിൻ അല്ലെങ്കിൽ ഗുളികകളുടെ കൂടിയ തോതിലുള്ള ഉപയോഗം

സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ലക്ഷണങ്ങൾ (ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ)

കൃത്യമായ ചികിത്സ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ രോഗിയുടെ മരണത്തിനു പോലും കാരണമാകാം. ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും മരുന്ന് കഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ പെട്ടെന്ന് രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൂട്ടുന്നു. മിഠായിയോ ഒരു ചെറിയ പായ്ക്കറ്റ് പഞ്ചസാരയോ എപ്പോഴും കൈയിൽ കരുതുക.

പ്രമേഹരോഗികൾ ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും

ചെയ്യുക

- ☑ ഒരു ദിവസത്തെ ആഹാരം കുറച്ചു കുറച്ചായി പല തവണകളായി കഴിക്കുക.
- ☑ കൊഴുപ്പിന്റെ അംശം കുറവുള്ള ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ☑ ആഹാരത്തിൽ പച്ചക്കറികൾ കൂടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- ☑ സമീകൃതാഹാര പദ്ധതി തയ്യാറാക്കാൻ ഒരു ഡയറ്റീഷ്യന്റെ സഹായം തേടുക.
- ☑ പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക.
- ☑ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചു തന്നിട്ടുള്ള മരുന്നുകൾ കൃത്യമായി എടുക്കുക.

ചെയ്യാതിരിക്കുക

- ☒ മദ്യപാനം
- ☒ പുകവലി
- ☒ പെട്ടെന്ന് ആഹാരം ക്രമാതീതമായി കുറയ്ക്കുക.
- ☒ ചെറിയ രോഗലക്ഷണങ്ങളോടുള്ള അവഗണന.

പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാൻ പറ്റുമോ?

1. ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം
2. കൃത്യമായ വ്യായാമം
3. പ്രമേഹത്തിന്റെ മരുന്നുകളുടെ കൃത്യമായ ഉപയോഗം
4. രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പരിശോധന.

ഈ നാലു കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി ചെയ്താൽ പ്രമേഹ രോഗികൾക്കും സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാൻ പറ്റും.

Diabetes

അറിയുക ..... അറിയിക്കുക ......

രക്തത്തിൽ വേണ്ടതിൽ കൂടുതൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കാണപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കാണ് ഡയബറ്റീസ് (പ്രമേഹം) എന്നു പറയുന്നത്.

രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൂടാൻ കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ഗ്ലൂക്കോസ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് ഇൻസുലിൻ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ഗ്ലൂക്കോസിനെ ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റുകയുള്ളൂ. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഇൻസുലിന്റെ ഉത്പാദനക്കുറവോ അല്ലെങ്കിൽ ഇൻസുലിനോട് പ്രതിരോധമോ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൂടുന്നത്. ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതലുള്ള ആഹാരം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, എന്നിവയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് അമിതമാകാൻ കാരണമാകാം.

Department of Pharmacy Practice
St. Joseph's College of Pharmacy
Dharmagiri College Campus
Naipunnya Road, Cherthala - 688 524
Tel: +91 478-2182138, 2810046, 2821546

ഹൈപ്പർ ഗ്ലൈസീമിയ

(രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ കൂടിയ തോതിലുള്ള അളവ്)

കാരണങ്ങൾ

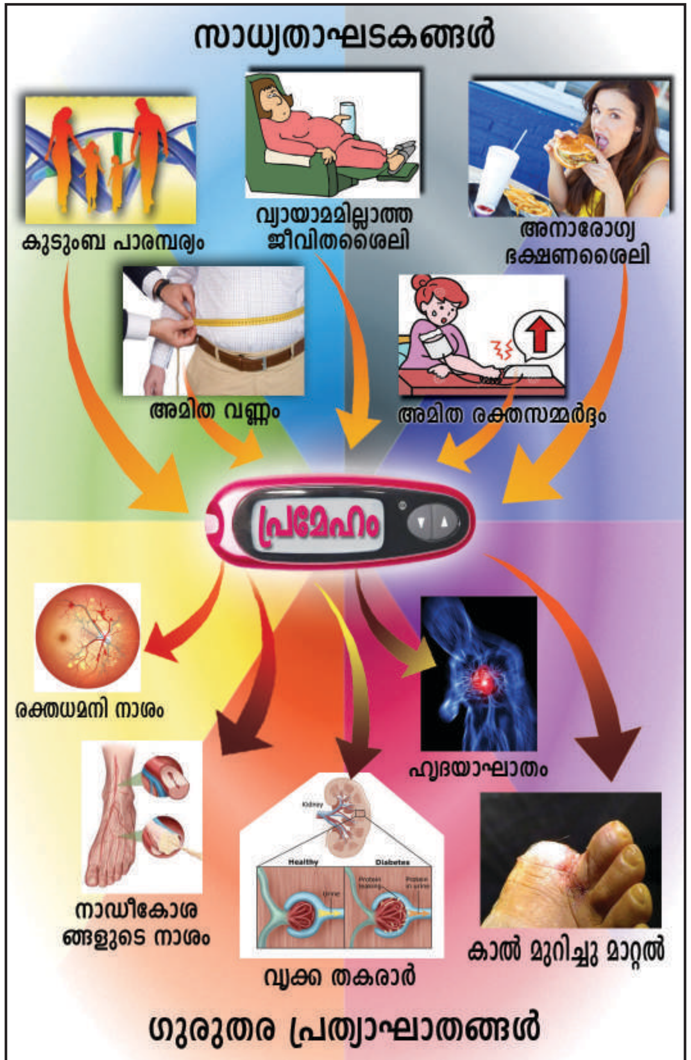
> അമിതമായ ആഹാരം
> ഇൻസുലിന്റെ അപര്യാപ്തത
> പ്രമേഹമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗക്കുറവ്
> മാനസിക സമ്മർദ്ദം

ആരംഭലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ സാവധാനം പ്രകടമാകുന്നു. ശരിയായ രീതിയിൽ പരിചരിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.

ലക്ഷണങ്ങൾ (ഹൈപ്പർ ഗ്ലൈസീമിയ)

രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അനുവദനീയമായ അളവ്	
ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപ്	70 – 130 mg/dl
ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷം	< 180 mg/dl
HbA_1C	< 6.5%
നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കേണ്ട മറ്റു ഘടകങ്ങളുടെ അളവ്	
രക്തസമ്മർദ്ദം	< 130/80 mmHg
ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ്സ്	< 150 mg/dl
LDL	< 100 mg/dl
HDL(പുരുഷന്മാർ)	> 40 mg/dl
HDL(സ്ത്രീകൾ)	> 50 mg/dl



പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാൻ പറ്റുമോ?

1. ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം
2. കൃത്യമായ വ്യായാമം
3. പ്രമേഹത്തിന്റെ മരുന്നുകളുടെ കൃത്യമായ ഉപയോഗം
4. രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പരിശോധന.

ഈ നാലു കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി ചെയ്താൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്കും സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാൻ പറ്റും.

ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡക്സ് (G.I.)

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിൽ മാറ്റം വരുത്താനുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ കഴിവിനെ ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡക്സ് എന്നു വിളിക്കുന്നു.

ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡക്സ് 100 ആണ്. താഴെ പറയുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡക്സ് പ്രകാരം നമുക്ക് ഭക്ഷണക്രമീകരണം നടത്താവുന്നതാണ്.

ഒഴിവാക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ (G.I.> 70)

- പഞ്ചസാര, തേൻ, ജാം, ജെല്ലി, ശർക്കര, എല്ലാ തരത്തിലുള്ള മധുര പലഹാരങ്ങൾ
- ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, കപ്പ, കാച്ചിൽ, ചേന, ചേമ്പ്
- ഈന്തപ്പഴം, ഉണക്കമുന്തിരി പോലുള്ള ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങൾ
- ആട്ടിറച്ചി, പോത്തിറച്ചി, പന്നിയിറച്ചി, ഹാം സോസേജുകൾ
- ക്രീം, ചീസ്, ഐസ്ക്രീം പോലെ ഖരരൂപത്തിലുള്ള പാലുത്പന്നങ്ങൾ
- കേക്ക്, പേസ്ട്രി, പഫ്സ് പോലുള്ള ബേക്ക് ചെയ്ത ഉത്പന്നങ്ങൾ
- പുതുമയുള്ളതോ സംസ്കരിച്ചതോ ആയ പഴച്ചാറുകൾ

കഴിക്കാവുന്നവ (G.I.<55)

- ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറി സാലഡുകൾ
- തെളിഞ്ഞ പച്ചക്കറി സൂപ്പ്, മോര്
- തക്കാളി, നാരങ്ങ
- പയർ പരിപ്പ് വർഗ്ഗങ്ങൾ, മുളപ്പിച്ച പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ

നിയന്ത്രിത അളവിൽ കഴിക്കാവുന്നവ (G.I.: 55 -70)

- പഴങ്ങൾ, കാരറ്റ്, ബീറ്റ് റൂട്ട്, റാഡിഷ്
- ഉപ്പ്, എണ്ണ, ധാന്യങ്ങൾ
- മീൻ കറിവച്ചത്, നാടൻ കോഴിക്കറി