భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

డయాబెటిస్ ఎందుకు వస్తుందో తెలుసా..?

భారత్ సమాచార్, హెల్త్: డయాబెటిస్ ఇప్పుడు చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సాధారణంగా అనిపించే తీవ్రమైన సమస్య. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులేకుండా పెరిగే మెడికల్ కండిషన్‌ను డయాబెటిస్ అంటారు. ఇది ఒక లైఫ్‌స్టైల్ డిసీజ్. అయితే ఒక్కసారి షుగర్ వ్యాధి వస్తే.. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంచే మెడిసిన్ వాడాలి. డైట్, డైలీ రొటీన్‌లో కూడా మార్పులు చేయాలి. ప్రతీ తొమ్మిది మందిలో ఒకరికి షుగర్ ఉన్నా, సగం మందికి ఆ విషయమే తెలియట్లేదు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. డయాబెటీస్ వచ్చిన తర్వాత మందులు తీసుకునేకంటే కూడా.. ఆ వ్యాధి రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా మేలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. చక్కర వల్లే షుగర్ వ్యాధి వస్తుందనుకోవడం అపోహ మాత్రమేనని, వ్యాయామం చేయకపోవడంతోపాటు వంశపారంపర్య కారణాల వల్ల కూడా షుగర్ వ్యాధి వస్తుందని వైద్య నిపుణులు తాజాగా ఓ అధ్యయనంలో తేల్చారు.

ఈ వ్యాధి రావడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ ముఖ్యమైన లక్షణాలు కన్పిస్తే షుగర్ ఉన్నట్లు తెలుసుకోవచ్చు. అధికంగా దాహం వేయడం, అధికంగా ఆకలి కావడం, తరచుగా టాయిలెట్‌కు వెళ్లడం, అకస్మాత్తుగా బరువు తగ్గడం, అలసట, చూపు మందగించడం, చర్మ సమస్యలు లేదా గాయాలు నెమ్మదిగా మానడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే డయాబెటిస్ ఉన్నట్లు గుర్తించి వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మంచిది.

ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం, చక్కెర స్థాయిలను క్రమంగా పరీక్షించుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్‌ను కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. వాస్తవానికి మధుమేహం అనేది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మితిమీరి పెరగడం వల్ల వచ్చే దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్య కాబట్టి ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి కాకపోవడం లేదా సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం వల్ల ఇది కలుగుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం ద్వారా డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించవచ్చు.

© 2026 Bharath Samachar