భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

22, అక్టోబర్ 2026, గురువారం | భారత్ సమాచార్

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి షాకింగ్ న్యూస్!

భారత్ సమాచార్, హెల్త్ : ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా చాలామందిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో డయాబెటిస్ ఒకటి. తీపి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం, ఆహార నియమాలు పాటించడం, వ్యాయామం చేయడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ కొందరిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతుంటాయి. దీనికి ఆహారంతో పాటు నిద్ర, ఒత్తిడి, శరీరంలోని హార్మోన్ల మార్పులు, కొన్ని మందులు కూడా కారణం కావచ్చు. అమెరికా సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC) ప్రకారం, రోజువారీ జీవితంలో మనం పెద్దగా పట్టించుకోని కొన్ని అంశాలు కూడా బ్లడ్ షుగర్‌పై ప్రభావం చూపుతాయి.

ఎండలో ఎక్కువసేపు ఉండటం వల్ల వడదెబ్బ లేదా సన్‌బర్న్ ఏర్పడి శరీరంపై ఒత్తిడి పెరగవచ్చు. ఈ ఒత్తిడి కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. అలాగే రాత్రిపూట తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ పనితీరు దెబ్బతినవచ్చు. ఉదయం అల్పాహారం మానేయడం కొందరిలో తదుపరి భోజనాల తర్వాత షుగర్ స్థాయిలు పెరగడానికి దారితీయవచ్చు. అందుకే క్రమబద్ధమైన నిద్ర, సమతుల్య ఆహారం, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితికి తగిన జీవనశైలి అవసరం.

కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ కూడా కొందరిలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలపై ప్రభావం చూపుతుంది. అయితే ఈ ప్రభావం ప్రతి ఒక్కరిలో ఒకేలా ఉండదని మయో క్లినిక్ వివరిస్తోంది. అదేవిధంగా శరీరంలో నీరు తగ్గడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర సాంద్రత పెరిగే అవకాశం ఉంది. తెల్లవారుజామున హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా కాలేయం నుంచి గ్లూకోజ్ విడుదలై, డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో ఉదయం షుగర్ స్థాయిలు పెరగవచ్చు. దీన్నే 'డాన్ ఫినామినన్' అంటారు. కొన్ని నాసల్ స్ప్రేల్లోని పదార్థాలు కూడా రక్తంలో చక్కెరను ప్రభావితం చేయవచ్చు. కృత్రిమ స్వీటెనర్ల ప్రభావం మాత్రం వాటి రకాన్ని బట్టి మారుతుంది; వాటన్నింటినీ షుగర్ పెంచేవిగా భావించకూడదు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు తమ షుగర్ స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవడంతో పాటు, ఏ ఆహారం లేదా అలవాటు తర్వాత స్థాయిలు మారుతున్నాయో గమనించాలి. వైద్యుల సూచనల మేరకు మందులు వాడాలి. షుగర్ పెరిగిందని స్వయంగా మందుల మోతాదును మార్చడం లేదా ఆపడం చేయకూడదు. ఉదయం వరుసగా షుగర్ స్థాయిలు ఎక్కువగా నమోదవుతున్నా, నియంత్రణలో లేకపోయినా వైద్యులను సంప్రదించాలి. సరైన ఆహారం, తగినంత నీరు, నాణ్యమైన నిద్ర, శారీరక శ్రమతో పాటు వ్యక్తిగత వైద్య సలహా పాటించడం మధుమేహ నియంత్రణలో కీలకం.

గమనిక: ఈ సమాచారం అవగాహన కోసం మాత్రమే.
చికిత్సకు సంబంధించి వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి.