భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

14, నవంబర్ 2026, శనివారం భారత్ సమాచార్

మధుమేహ నియంత్రణపై ప్రజలకు అవగాహన



భారత్ సమాచార్, తూర్పుగోదావరి జిల్లా: ప్రపంచ మధుమేహ దినోత్సవం సందర్భంగా నవంబర్ 14న సీతానగరం మండలంలోని అన్ని గ్రామాల్లో వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో మధుమేహ వ్యాధి నివారణ, నియంత్రణపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీతానగరం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో వైద్యాధికారి డా. వి. భవాని కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించి ప్రజలకు మధుమేహం గురించి వివరించారు.



ఈ సందర్భంగా డా. భవాని మాట్లాడుతూ.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు సాధారణ స్థాయిలో లేకుండా పెరగడం వల్ల మధుమేహం వస్తుందని తెలిపారు. ఈ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు శరీరంలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయని చెప్పారు. తరచూ మూత్ర విసర్జన చేయడం, అధికంగా దాహం వేయడం, ఆకలి పెరగడం, ఎలాంటి కారణం లేకుండా బరువు తగ్గడం, కంటి చూపు మందగించడం, నరాల బలహీనత, నీరసం వంటి లక్షణాలను గుర్తించాలని సూచించారు.



మధుమేహం రాకుండా ఉండాలన్నా, వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత దాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలన్నా రోజువారీ జీవనశైలిలో తగిన మార్పులు చేసుకోవాలని ఆమె సూచించారు. పోషక విలువలున్న ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు రోజుకు 7 నుంచి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవాలని, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలని తెలిపారు. మద్యపానం, ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలని, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలని చెప్పారు.



అంతేకాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించుకోవడం చాలా ముఖ్యమని డా. భవాని తెలిపారు. వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించినా లేదా పరీక్షల్లో మధుమేహం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచించారు. వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే మందులు వాడాలని, సొంతంగా మందులు ప్రారంభించడం లేదా ఆపడం చేయకూడదని వివరించారు.



ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీహెచ్ఈఓ వై.ఎస్. రాయుడు, పీహెచ్ఎన్ కె. ఆదిలక్ష్మి, సూపర్వైజర్లు కె. సుధాకర్, ఎన్. అనురాధ, స్టాఫ్ నర్స్ పి. నాగమణి, ల్యాబ్ టెక్నీషియన్, ఫార్మసిస్ట్ ఎ. నగేష్, హెల్త్ అసిస్టెంట్లు, ఎంఎల్హెచ్పీలు, ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు, ఇతర వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బంది, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

© 2026 Bharath Samachar