

LOW CALARIES SHEET

650 K. CALORIES

ఉప్పు రోజుకు 5 గ్రాములు మాత్రమే...

- ఉ॥ 6 గం॥లకు కాఫీ / టీ / పాలు (చెక్కర లేకుండా) ఒక కప్పు - 50 K.Cal
- ఉ॥ 8 గం॥లకు 1 ఇడ్లీ / 1 దోశ / 1 చపాతీ / ఉప్పు 1 గరిట బ్రెడ్ స్లైస్
(శనగ / ఉల్లి / టమోటా / బొంబాయి చెట్టి) కొత్తిమీర, సాంబారు,
కంది, కరివేపాకు, కారప్పాడులు వాడుకోవచ్చు - 120 K.cal
- ఉ॥ 11 గం॥లకు Vegetable Salad / Soup / మజ్జిగ / నిమ్మరసం - 40 K.Cal
- మ॥ 1 గం॥కు 50 గ్రాములు బియ్యం / గోధుమతో వండిన అన్నము /
చపాతీలు / ఒక కప్పు పప్పు, ఒక కప్పు ఆకు కూర /
కూరగాయలు, ఒక కప్పు సాంబారు / రసం / ఒక కప్పు మజ్జిగ / పెరుగు
మాంసాహారులు 30 గ్రాముల కోడి
మాంసము / చేప / గుడ్డు వారానికి రెండుసార్లు - 240 K.Cal
- మ॥ 3 గం॥లకు బత్తాయి, కమలా, నారింజ, పుచ్చ, బొప్పాయి,
వీటిలో ఏదైనా ఒకటి
- రాత్రి 8 గం॥లకు 40 గ్రాములు బియ్యం / గోధుమతో వండిన అన్నము
/ 2 చపాతీ, కూరలు మధ్యాహ్నము మాదిరిగా - 200 K.Cal

● పరగడుపున 3-4 గ్లాసులు నీళ్ళు త్రాగాలి.

● ఏదైనా తినేముందు, తిన్న తరువాత 2-3 గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగాలి.

Total - 650 K. Cal



డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), DM (Endo)

రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
క్యాంప్ షైఫ్ట్ & ఆధునిక డయాబెటిస్ కేర్

Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్
గాంధీ వైద్య కళాశాల, హైదరాబాద్

Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పిటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883-2479899

సెల్ : 77026 44144

76739 01474

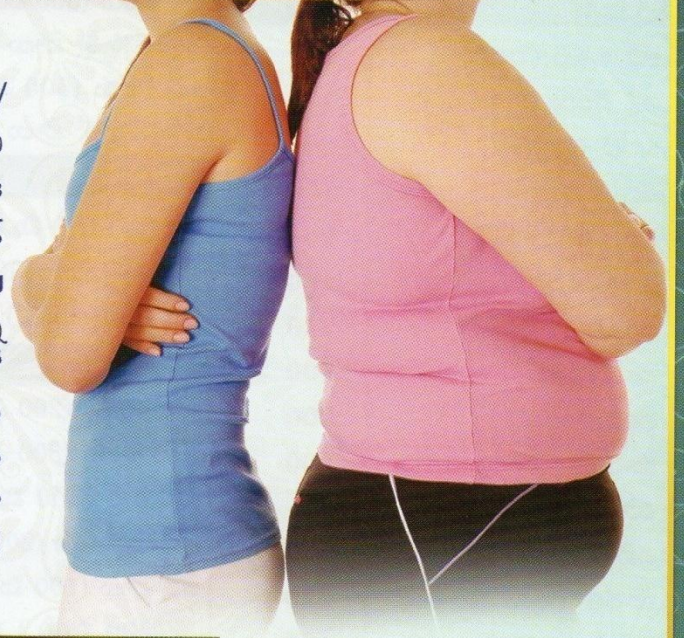
డయాబెటిస్, బి.పి. ధైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్

గోదావరి సిటీ స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర,
దానవాయిపేట, రాజమండ్రి.

సన్నజాజిలా ఉండాలా!

సన్నబడటానికి ఏం చేయాలి?

1. ఇది వరకు నేను చాలా నాజుగ్గా వుండేదాన్ని, పిల్లలు పుట్టక/ ఆపరేషన్ అయ్యాక నేను చాలా బరువు పెరిగానని చాలామంది మహిళలు/మగవారు తెగ చింతిస్తారు. ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానంగా చాలామంది మహిళలు ఫాస్ట్ ఫుడ్ (Fast Food) తింటు ఫాస్ట్ స్లిమ్మింగ్ సెంటర్ (Fast Slimming Centre) లను ఆశ్రయిస్తున్నారు. 1. మనం ఒక రోజులో ఎన్ని కేలరీలు తింటున్నామో ఒక రోజుకు ఎన్ని కేలరీలు కావాలో చాలా మందికి తెలియదు. 2. బరువు తగ్గాలనే ప్రయత్నం తాత్కాలికంగా చేయడం, ఒక నెల, రెండు నెలలు వ్యాయామం + డైటింగ్ చేయడం తరువాత మానివేయడం 3. ఎక్కువగా ఒత్తిడితో జీవనం. దీని వల్ల శరీరంలో బరువు పెంచే హార్మోన్లు (ఉదా : కార్టిసోల్) పెరుగుతాయి.



తీనికి సమాధానమే ఇది

2. అల్పాహారం (Break Fast) ఉదయం పెరగన్నం, ఇడ్లీ, చపాతి, పెసరట్లు ఉదయం 7.30 నుండి 8.00 లోపు తినాలి రోజు తినే ఆహారంలో ఇంచుమించుగా సగం (40-50%) అల్పాహారం (Break Fast) వంతుగా తినాలి. మధ్యాహ్నం మూడవ వంతుగా, సాయంత్రం పావు వంతుగా, ఆహారం తినాలి.

బరువు పెరగడానికి కారణాలు :

రాత్రి 7.30-8.00 దాటిన తరువాత ఆహారం తినడం, రాత్రుళ్ళు ఆలస్యంగా (10.30 తరువాత) పడుకోవడం, ఉదయం ఆలస్యంగా (6.30 దాటిన తరువాత) లేవడం, ఆలస్యంగా అల్పాహారం (Break Fast) తినడం, కేలరీలు అధికంగా ఉండే (నూనెతో కూడిన) పలావు / బిర్యానీ / పూరీలు, బజ్జీలు, ఎక్కువగా నూనెతో కూడిన కూరలు/ వేపుళ్ళు, జీడిపప్పు, వేరశనగలు, చిరుతిళ్ళు ఎక్కువగా తినడం చేయరాదు. కూల్ డ్రింకులు, పళ్ళరసాలు తీసుకోకూడదు. పళ్ళను అలాగే నమిలి తినాలి. నిద్ర తక్కువయినా, ఎక్కువయినా బరువు పెరుగుతారు. (రోజుకి 6 - 8 గంటలు వరకు నిద్రసరిపోతుంది).

చేయాల్సినవి:

పళ్ళను అలానే నమిలి తినడం మంచిది రోజుకు (1 నుండి 2)

రోజుకి ఆహారం : మీగడ తీసిన పాలు / పెరుగు ఒక అరలీటరు (సుమారుగా 3 గ్లాసులు)

100 గ్రాములు జయ్యం/ గోధుమలు ఆహారం (ఏదో ఒకటి మాత్రమే), (1 చపాతీకి 25

గ్రాముల గోధుమలు అవసరం అవుతాయి), రోజుకి 2-3 కప్పుల కూరలు (నూనె తక్కువగా)

ఉదాహరణకు

ఉదయం అల్పాహారం (7.30-8.00): 1 కప్పు కాఫీ లేదా టీ + 1 కప్పు ఉప్పా లేదా ఉదయాన్నే పెరుగుతో అన్నం లేదా 2-3 పెసరట్లు లేదా 3-4 ఇడ్లీలు లేదా 2-3 దోశెలు

మధ్యాహ్న భోజనం (12.30-1.30): అన్నం 50 గ్రాములు 1-2 కూరలు, 1 కప్పు పెరుగు/మజ్జిగ (మీగడ లేకుండా)

రాత్రి/ సాయంత్రం భోజనం (6.00-7.00): మధ్యాహ్నం చేసిన విధంగా, లేకపోతే 1-2 చపాతీలు, 1 కప్పు పాలు/ పెరుగు ఉండాలి. (రోజు మొత్తం మీద ఆహారం 600-1200 కేలరీలు వరకు తీసుకోవచ్చు డాక్టర్ సలహాతో)

ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినాలి. అలా నమిలి తినే ఆహారాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. జావలుగా/ జ్యూస్లుగా తినరాదు (జావలు-అతి నీరసం/ జబ్బులతో ఉన్న వారికి మాత్రమే) ఆహారాన్ని హడావిడిగా మింగరాదు. ఇంకా ఆహారాన్ని తగ్గించుకోవాలనుకుంటే మధ్యాహ్నం, రాత్రి ఆహారాన్ని తగ్గించండి. ఉదయం తినే ఆహారాన్ని (Break Fast) తగ్గించకండి.

టిఫిన్స్ అవారం	క్యాలరీలు	అర లీటరు (500 ఎం.ఎల్)		బిర్యాని (సాదా)	
ఇడ్లీ ఒకటి (పెద్దది)	80	3% వెన్నతో పాలు	300	1 బౌల్ (300 మి.లీ.)	550
ఇడ్లీ రెండు	160	అర లీటరు (500 ఎం.ఎల్)		చికెన్ బిర్యాని	
ఒకటి (చిన్నది)	60	6% వెన్నతో పాలు	450	1 బౌల్ (300 మి.లీ.)	700
చట్నీతో రెండు (చిన్న ఇడ్లీలు)	150	హాట్ డ్రింక్స్	క్యాలరీలు	మటన్ బిర్యాని	
వడ (గారి) ఒకటి	90	పెద్ద పెగ్ (60 మి.లీ.)	140	1 బౌల్ (300 మి.లీ.)	750
రెండు వడ	180	విస్కీ చిన్న పెగ్ (30 మి.లీ.)	70	సాంబారు (ఒక కప్పు)	
చట్నీతో	240	బీర్ (780 మి.లీ.)	250	200 మి.లీ.	200
పూరీ ఒకటి	100	కూల్ డ్రింక్స్	క్యాలరీలు	రసం / చారు (ఒక కప్పు)	
పూరీ రెండు	200	కూల్ డ్రింక్స్ (200 ఎం.ఎల్)	80	200 మి.లీ.	60
కూరతో	260	కూల్ డ్రింక్స్ (300 ఎం.ఎల్)	120	చెఱకు రసం 200 మి.లీ.	80
చపాతి (నూనె లేకుండా) ఒకటి	80	డైట్ కోక్ (300 మి.లీ.)	1 కేలరీ	గులాబ్ జామ్ (1 పీస్ చిన్నది)	150
చపాతి రెండు	160	పాలు - పెరుగు (200 మి.లీ.)	120	గులాబ్ జామ్ (పెద్దది)	
కూరతో రెండు చపాతీలు	240	అవు పాలు (100 మి.లీ.)	67	పానకంతో	300
చపాతి (నూనెతో) ఒకటి	100	(200 మి.లీ.) 1 గ్లాసు	134	కూరలు/అవారం	క్యాలరీలు
పరోటా ఒకటి	260	గేదె పాలు (100 మి.లీ.)	117	కోడికూర (200 మి.లీ.) (పెద్ద కప్పు)	240
బాయల్డ్ ఎగ్ (ఒకటి)	70	(200 మి.లీ.) 1 గ్లాసు	234	చేప (నూనెతో) (పెద్ద కప్పు)	280
కూరతో గుడ్డు	100	ప్యాకెట్ పాలు (100 మి.లీ.)	60	మాంసం (పెద్ద కప్పు)	260
అమ్లెట్	160	(200 మి.లీ.) 1 గ్లాసు	120	రొయ్యికూర (పెద్ద కప్పు)	250
కోడిగుడ్డు పుల్ల (ఒక కప్పు)	180	చక్కెర (100 గ్రా)	398	కోడి పై (వేపుడు) (పెద్ద కప్పు)	300
దోసె (సాదా) ఒకటి	120	1 టీ స్పూను =	20	చేప పై (పెద్ద కప్పు)	
ఉల్లిదోసె	150	తేనె (100 గ్రా)	319	(ఒక కప్పు 200 ఎం.ఎల్)	350
మసాలా దోసె	250	1 టీ స్పూను =	16	రొయ్యి పై	
పెసరట్లు (ఉల్లి) ఒకటి	150	బెల్లం (100 గ్రా)	383	(ఒక కప్పు 200 ఎం.ఎల్)	350
ఉప్పాతో పెసరట్లు	300	1 టీ స్పూను =	18	ఆకు కూరలు వండినవి	
ఉప్పా ఒక కప్పు	160	వెన్న (100 గ్రా)	729	ఒక కప్పు (200 ఎం.ఎల్)	80-100
ఉప్పా రెండు కప్పులు	320	1 టీ స్పూను =	37	పై వేపుడు (ఆకు కూరలు)	120
ఆవడ (పెరుగుతో)	220	నెయ్యి/నూనె (100 గ్రా)	900	కొబ్బరి బొండాం నీరు(1)	
సమోస ఒకటి చిన్నది	100	1 టీ స్పూను =	50	200మి.లీ.	48
సమోస పెద్దది 100 గ్రా	250	కొలతలు		టీ (పాలు చెక్కెర లేకుండా)	
పండ్లు అవారం	క్యాలరీలు	1 ఔన్సు-30 మి.లీ.		(గ్రీన్ టీ)	2
ఆపిల్ (చిన్నది)	80	(6 టీ స్పూన్లు లేదా 2 టేబుల్ స్పూన్లు)		పాలు చెక్కెరతో+టీ	80
ఆపిల్ (పెద్దది)	160	ఒక టీ స్పూను 5 మి.లీ.		కాఫీ (పాలు, చెక్కెరలేకుండా)	5
జామకాయ (చిన్నది)	70	ఒక టేబుల్ స్పూను - 15 మి.లీ.		పాలు చెక్కెరతో కాఫీ	100
జామకాయ (పెద్దది)	150	1 కప్పు - 120 మి.లీ.		మిల్క్ షేక్	200
అరటి పండు (చిన్నది)	120	1 గ్లాసు చిన్నది - 150 మి.లీ.		ఒక ఐస్క్రీమ్ (150 గ్రా)	320
అరటిపండు (పెద్దది)	250	1 గ్లాసు పెద్దది - 200 మి.లీ.		చిన్న ఐస్క్రీమ్ (50 గ్రా కప్పు)	110
మామిడికాయ (చిన్నది)	150	అవారం	క్యాలరీలు	ఒక మిల్క్ చాక్లెట్	
మామిడికాయ (పెద్దది)	300	వరి అన్నం 30 గ్రా లు	110	(5స్టార్ చిన్నది) 36గ్రా	180
ఒక బ్రెడ్ ముక్క (12 గ్రా)	50	వరి అన్నం 100 గ్రా లు	345	100 గ్రా	510
బ్రెడ్ ముక్క (జామ్తో)	100	రాగులు 30 గ్రా లు	106	165 గ్రా బోర్నవిటా	
జున్ను 200 మి.లీ	350	రాగులు 100 గ్రా లు	330	క్యాబేజీస్ పెద్దది	875
ప్యాకెట్ పెరుగు 200 మి.లీ	120	ఓట్స్ 30 గ్రా లు	102	ఒక గుడ్ డే బిస్కెట్	55
ప్యాకెట్ పాలు ఒక కప్పు 200 మి.లీ		ఓట్స్ 100 గ్రా లు	338	ఒక మ్యూరీ గోల్డ్ బిస్కెట్	20
10 గ్రా ల చక్కెరతో పాలు	160	గోధుమలు 30 గ్రా లు	112		
అర లీటరు (500 ఎం.ఎల్)		100 గ్రా లు	348		
వెన్న తీసిన పాలు	220				

డయాబెటిస్ నియంత్రణ

డయాబెటిస్ (మధుమేహం) గురించి మరింత తెలుసుకోండి. మరి, మీ డాక్టరు మీకు డయాబెటిస్ ఉందని నిర్ధారించారు. మీరు అంత చింతించవలసిన అవసరం లేదు. ఇప్పటివరకు డయాబెటిస్ శాశ్వతమైన నివారణ ఏదీ లేదు.



డయాబెటిస్ (మధుమేహం) అంటే ఏమిటి ?

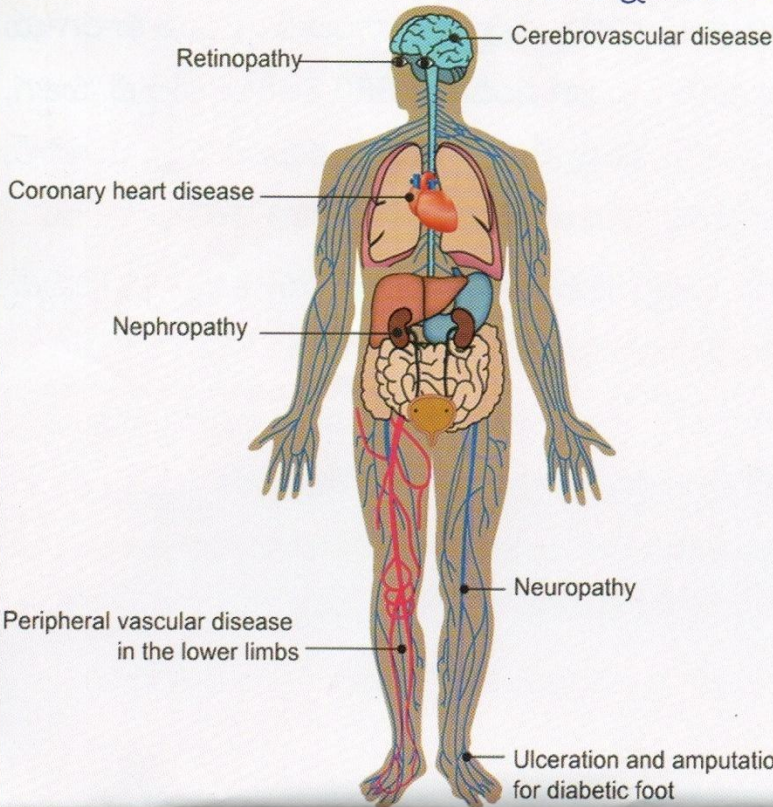
డయాబెటిస్ అనేది రక్తంలో గ్లూకోజ్ (లేదా చక్కెర) స్థాయి సామాన్యం కన్నా ఎక్కువగా ఉండే స్థితి. సరే, రక్తంలో గ్లూకోజ్ అవసరం ఏమిటి ? మన శరీరానికి మనం తినే ఆహారం వల్ల శక్తి లభిస్తూ ఉంటుంది. ఈ ఆహారం జీర్ణమయినప్పుడు, అది మన రక్తంలో గ్లూకోజ్ రూపంలో ప్రవేశిస్తుంది. ఒక కారుకి పెట్రోల్ కావలసివచ్చినట్లే, ప్రతి కణానికి సరిగ్గా పనిచేసేందుకు ఈ గ్లూకోజ్ కావాలి. కానీ, కణాలకి ఈ శక్తిని తయారుచేసేందుకు ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ అవసరం ఉంటుంది. ఈ ఇన్సులిన్, కడుపు కింది భాగంలో ఉండే ఒక అంగమైన, పాంక్రియాస్ (క్లోమం) లోని బీటా కణాల ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడుతుంది. సాధారణ గ్లూకోజ్ స్థాయి పరగడపున <100 mg/dl, తిన్న తరువాత <140 mg/dl (డయాబెటిస్ లేని స్థితి)

డయాబెటిస్ ఉందని ఎవరికైనా ఎప్పుడు అనుమానం వస్తుంది ?

ఈ క్రింది వాటిలో ఒకటి, లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ లక్షణాలు డయాబెటిస్ ఉందని సూచిస్తాయి. 1. అధికమైన దాహం మరియు ఆకలి. 2. తరచూ మూత్ర విసర్జన చేసే అవకాశం 3. ఏ స్పష్టమైన కారణం లేకుండా బరువు కోల్పోవడం 4. మసక చూపు 5. తరచూ చర్మం మూత్రాశయం లేదా పంటి చిగుళ్ళలో ఇన్ఫెక్షన్లు 6. మాననటువంటి గాయాలు 7. ఏ కారణం లేకుండా అలసట చెందుతూ ఉండడం. డయాబెటిస్ ఉన్నా కొంతమంది రోగులకు ఏ లక్షణాలు ఉండవు. అందువలన క్రమబద్ధమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు ముఖ్యము.

	సాధారణం (Normal)	డయాబెటిస్ ముందు స్థితి (Pre Diabetes)	డయాబెటిస్ (Diabetes)
పడగడుపున (FBS)	<100 mg/dl	<100 - 125 mg/dl	≥126
తిన్న తర్వాత 2 గం (2 h PPBS)	<140 mg/dl	<140 - 199 mg/dl	≥200

వైద్యంలో డయాబెటిస్ నియంత్రణ స్థాయిలు పరగడపున 70-130 mg/dl వృద్ధులకు, చిన్న పిల్లలకు 2 గం||ల తిన్న తరువాత 100 - 180 mg/dl కొద్దిగా మారతాయి



డయాబెటిస్ (మధుమేహం) కనక నియంత్రణలో లేకపోతే ఏమవుతుంది ?

రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి చాలాకాలం ఎక్కువగా ఉండి ఉంటే, ఈ ప్రకృతివిధంగా చూపినట్లు అది శరీరంలోని కీలకమైన అంగానికి విపరీతమైన నష్టాన్ని కలిగించవచ్చు. మరియు జీవితకాలం 10-20 సం|| తగ్గవచ్చును.

రక్తపు చక్కెర నియంత్రణ లక్ష్యాలు

భోజనానికి ముందు (ఫాస్టింగ్-ప్రాండియల్) 70-130 mg/dl*
భోజనం తరువాత (పోస్ట్-ప్రాండియల్) <180 mg/dl* ఎ1సీ <7%*
వృద్ధులకు, చిన్న పిల్లలకు కొద్దిగా మారతాయి

ఇతర ముఖ్యమైన నియంత్రణ లక్ష్యాలు

రక్తపోటు <130/80 mmHg#
ట్రైగ్లిజరైడ్స్ <150 mg/dl*
LPL కొలెస్ట్రాల్ <100 mg/dl*
HDL కొలెస్ట్రాల్ (పురుషులు) >40 mg/dl*
HDL కొలెస్ట్రాల్ (మహిళలు) <50 mg/dl*

షుగర్ వ్యాధి రోగులకు ఆహార నియమములు

టైం	తీసుకోవలసిన ఆహారము
ఉదయం 6 గం॥ సుమారుగా	ఒక కప్పు టీ, కాఫీ చక్కెర లేకుండా (50 కేలరీలు) (2 టీస్పూన్లు/ 10గ్రా॥) చక్కెరతో 40 కేలరీలు అదనం (1టీ స్పూన్ 5 గ్రా॥) (తీసుకోవడానికి, తీసుకోవలసిన టైం 5 ని॥లు)
ఉదయం 7గం॥ల 8.30గం॥ల మధ్య	రెండు ఇడ్లీ లేదా/ రెండు పలచటి దోసలు (నూనె లేకుండా) లేదా / ఒక పెసరట్టు చట్నీతో లేదా / రెండు పూరీలు / రెండు వడలు (కొబ్బరికాయ పచ్చడి వాడరాదు) (150 కేలరీలు) టమాటా, ఉల్లి, అల్లంపచ్చడి మాత్రమే వాడాలి/ వాడవచ్చు. ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీ చక్కెర లేకుండా (50 కేలరీలు) రెండు రొట్టె ముక్కలతో + రెండు గ్రుడ్లు తెల్లని భాగం నూనె లేకుండా, 1 గ్రుడ్డు సొనతో (70 కేలరీలు), 1 గ్రుడ్డు సొనలేకుండా (30 కేలరీలు) (తీసుకోవడానికి తీసుకోవలసిన టైం 15 ని॥లు)
ఉదయం 10.30గం॥ల 11.30గం॥ల మధ్య	రెండు మార్గోల్డ్ బిస్కెట్లు+ ఒక కప్పు టీ (చక్కెర లేకుండా) 80 కేలరీలు ఒక కప్పు పల్చటి మజ్జిగ లేదా, నిమ్మరసం, (చక్కెర లేకుండా) లేదా పచ్చి దోసకాయ ముక్కలు+ టమాటా ముక్కలు + పచ్చి ఉల్లిపాయలు(50 కేలరీలు) 1 మార్గోల్డ్ బిస్కెట్ (20 కేలరీలు), 1 గుడ్ డే బిస్కెట్ (55 కేలరీలు) (తీసుకోవడానికి తీసుకోవలసిన టైం 10 ని॥లు)
మధ్యాహ్నం 12.45 గం॥ల 2 గం॥ల మధ్య	2 చిన్న కప్పు అన్నం (50 గ్రా॥) అరకప్పు పప్పు లేదా సాంబారు, ఎక్కువ కూరగాయ ముక్కలతో, ఆకుకూరలు నూనె లేకుండా వండినవి (350 కేలరీలు) పల్చటి మజ్జిగ, రసం+ 1 లేదా 2 చిన్న జామ పండ్లు లేదా 1 లేదా 2 కమలాపండ్లు, 1 ఆపిల్, 1దానిమ్మ, 1 బొప్పాయి ముక్క (తీసుకోవడానికి తీసుకోవలసిన టైం 20 ని॥లు)
సాయంత్రం 3.30గం॥ల 4.30 గం॥ల మధ్య రాత్రి 6.30గం॥ల 7.30గం॥ల మధ్య	ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీ (చక్కెర లేకుండా) + రెండు చిన్న ఉప్పు లేని బిస్కెట్స్ (80 కేలరీలు) (తీసుకోవడానికి తీసుకోవలసిన టైం 10 ని॥లు) నూనె లేకుండా కాల్చిన రెండు చపాతీలు లేదా ఒక కప్పు అన్నం, పప్పు లేదా సాంబారుతో బాగా చిలికిన మజ్జిగ లేదా చారు + ఒక కప్పు మీగడలేని పెరుగు ఆకుపచ్చని ఆకు కూరలు (300 కేలరీలు) (తీసుకోవడానికి తీసుకోవలసిన టైం 15 ని॥లు) అరకప్పు పల్చని పాలతో ప్రోటీనేక్స్ లేదా హార్లీక్స్ కలిపి తాగాలి లేదా ఒక కప్పు మీగడ లేని పాలు. (100 కేలరీలు) లేదా ఒక గ్లాసు మజ్జిగ లేదా ఒక పండు (చిన్నది) (తీసుకోవడానికి తీసుకోవలసిన టైం 5 ని॥లు)
రాత్రి 9.30గం॥ల 10.30గం॥ల మధ్య	

జామ, ఆపిల్, దానిమ్మ, బత్తాయి, బొప్పాయి, అనాస, రేగు, నేరేడు పండ్లను అలానే

ఇన్సులిన్ ఎక్కడ / ఎలా ఇచ్చుకోవాలి

- ఇన్సులినును చర్మం క్రింద కొవ్వులో ఇంజెక్షను చేయాలి
ఇన్సులినును 90° కోణంలో చర్మాన్ని బొటన వ్రేలు &
చూపుడు వేలు మధ్యలో మడిచి తిన్నగా ఇవ్వాలి.
చిన్నపిల్లలో 45° కోణంలో వాలుగా చేయవచ్చును.

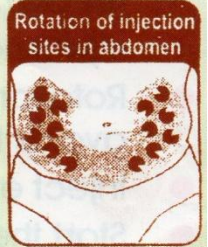


- ఇన్సులినును ఇవ్వవలసిన ప్రదేశాలు
 - ▼ పొట్టమీద నాభికి 2-3 అంగుళాలు దూరంగా
చక్రబంధన పద్ధతిలో (ప్రక్కన పటంలో చూపించినట్లుగా)
 - ▼ చేతులు : భుజం ప్రక్కగా
 - ▼ తోడలు : బయటవైపు మరియు పైన
 - ▼ పిరుదులు మీద : పైన మరియు బయట వైపు

చక్రభ్రమణ పద్ధతి

ఇన్సులినును ఎలా / ఎందుకు రోజు చక్ర భ్రమణ పద్ధతిలో :

- ఇన్సులినును ఒకే ప్రదేశంలో ఇస్తే అక్కడ కొవ్వు పేరుకొని వాపుగా అవ్వవచ్చు.
- రోజూ ఒక ప్రదేశంలో ఒకే చోట ఇవ్వడం వల్ల ఇన్సులిను సరిగా రక్తంలో కలవదు. అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో వుండదు.
- ఇన్సులినును ఒక ప్రదేశంలో రోజు రోజుకి ఒక అంగుళం తేడాలో ఇవ్వడం వల్ల కొవ్వు పేరుకొనిపోదు.
- చక్రభ్రమణ పద్ధతి ఒకే ప్రదేశంలో చేయవచ్చు. వేరు, వేరు ప్రదేశాలు రోజూ మార్చవలసిన అవసరం లేదు.
- ఇన్సులినును కండరాలలో, చర్మ అంచులలోను, దెబ్బలు తగ్గి మచ్చలున్న చోట, కాలిన చోట, వుండుల దగ్గర చేయరాదు.



డా॥ జి.వి. గిరిధర్, M.D. (Gen.Med.) D.M. (Endo)

రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
క్వాలిఫైడ్ & ఆధర్వైడ్ డయాబెటికల్ ఐస్సో
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
గాంధీ కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పిటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883 - 2479899

సెల్ : 77026 44144

76739 01474

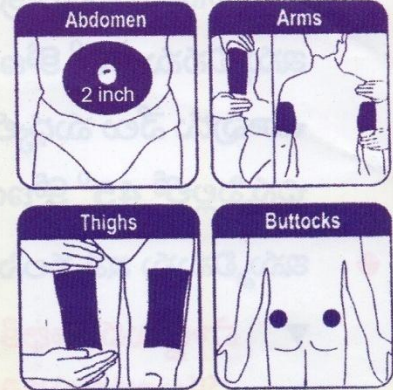
డయాబెటిస్, జి.పి., థైరాయిడ్, సూపర్ సెక్సాలిటీ సెంటర్

గోరాలపల్లి సీట్ స్పృహింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్క్ దగ్గర, రాజమండ్రి

BEST WAY TO MANAGE YOUR INSULIN INJECTION SITES

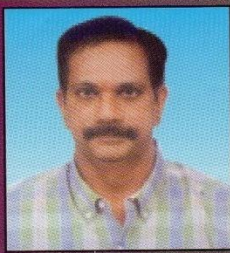
Common injection sites

- Insulin should be administered into fatty areas beneath the skin (subcutaneous layer)
- Recommended areas for insulin injection (in the order of rate of absorption) are :
 - ▼ Abdomen - Except for a 2-inch area around the navel (rapid absorption)
 - ▼ Arms - Outer back area of arms
 - ▼ Thighs - Top and outer thighs
 - ▼ Buttocks - Upper buttocks are hips (slower absorption)
 - ▼ Inject insulin preparation at 90° angle. In children and thin patients inject at 45° angle.



Rotating injection sites

- Repeating insulin injections at same site or near the same site over time may cause scarring or formation of lumps (LIPODYSTROPHY).
- Injecting at the site of lumps retards the absorption of insulin
- Rotation of the site of injection is recommended and rotation avoids formation of lumps.
- Inject every dose of insulin about 1 - inch apart in the same area.
- Start the dose from nearest site and continue towards farthest away from the body (for example, start from upper arm down towards elbow).
- Rotation within one area is recommended over rotation to different areas with each injection. Rotation to different areas with every injection causes variation in absorption rate.
- Inject at all available sites in one area before moving to another area. Consult your physician about the best areas for injecting insulin.
- Avoid injecting too close to outer skin or deep into muscle (intramuscular injections)
- Avoid injecting at the sites that are burned, hardened, inflamed, swollen or damaged by prior injections.



డా॥ జి.వి. గిరిధర్, M.D. (Gen. Med.) D.M. (Endo)
 రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
 క్వాలిఫైడ్ & అధిరక్షిత డయాబెటిస్ జస్ట్
 Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
 గాంధీ కళాశాల, హైదరాబాద్
 Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
 ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పిటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883 - 2479899
 సెల్ : 77026 44144
 76739 01474

డయాబెటిస్, జి.పి., థైరాయిడ్, సూపర్ సెక్షాలిటీ సెంటర్

గోదావరి సిటీ స్పానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి