జిందగీ ఊపిరి

అనేకానేక కారణాలతో గుండె గండాలపాలు అవుతున్నది. చిన్నతనంలోనే హృద్రోగాలు దాపురిస్తున్నాయి. జీవనశైలి మార్పులతో, ముందస్తు జాగ్రత్తలతో మన గుండెను మనం కాపాడుకోవచ్చు.

గుండెకు.. అండగా!

మనిషి శరీరంలో అత్యంత కీలకమైన అవయవం గుండె. రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తూ.. కణజాలం ద్వారా ప్రాణ వాయువు, పోషకాలు శరీరం మొత్తానికి చేరుకునేలా చేస్తుంది. మనిషి మనుగడకు ఆరోగ్యకరమైన గుండె అవసరం. సమతులాహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో కూడిన సరైన జీవనశైలి.. గుండె ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. మొత్తంగా గుండెకు అండ ఇవీ..

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం

గుండె ఆరోగ్యంలో సమతుల ఆహారానిది కీలకపాత్ర. ఆహారం విషయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు అనేకం..

పొట్టుతీయని ధాన్యాలు
ఈ రకమైన ధాన్యంలో ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించి.. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దంపుడు బియ్యం, ఓట్‌మీల్, హోల్‌గ్రెయిన్ బ్రెడ్ లేదా పాస్తా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

ప్రొటీన్లు
కోళ్లు, చేపలు, కొవ్వు తక్కువ పాల పదార్థాలు, లేత మాంసం (ఇందులో తక్కువ సాచురేటెడ్ కొవ్వు ఉంటుంది).. ద్వారా అందే ప్రొటీన్లు గుండెకు ఎంతో మేలుచేస్తాయి.

పండ్లు, కూరగాయలు
వీటిలో విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్ పుష్కలం. అదే సమయంలో క్యాలరీలు తక్కువ. రకరకాల పండ్లు, కూరగాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీర బరువు, రక్తపోటు (బీపీ) అదుపులో ఉంటాయి.

మంచి కొవ్వులు
అన్ని కొవ్వులూ చెడ్డవి కాదు. మోనో అన్‌సాచురేటెడ్, పాలీ అన్‌సాచురేటెడ్ కొవ్వులు శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. అవకాడో, గింజలు, ఆలివ్, చేపలు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులకు నిల్వలు.

చిన్న అడుగులతో ప్రయత్నం

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతులాహారం తీసుకోవాలి. చురుకైన జీవనశైలిని అనుసరించాలి. క్రమం తప్పక వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి మారడంలో ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకూడదు. చిన్నచిన్న అడుగులతో మొదలుపెడితే క్రమంగా మంచి అలవాట్లు వాటంతటవే పెంపొందుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం, పరిపూర్ణ ఆయువు సొంతం అవుతాయి.

ఉప్పు కొద్దిగా
సోడియం ఎక్కువగా తింటే అధిక రక్తపోటుకు దారి తీస్తుంది. గుండె రక్తనాళాల జబ్బుల ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. కాబట్టి, సోడియం ఉన్న ప్రాసెస్డ్ ఆహారాన్ని దూరం పెట్టాలి. మనం తినే తిండిలో అదనపు ఉప్పును చేర్చుకోకపోవడం మంచిది.

జీవనశైలి ప్రధానం

ఆహార అలవాట్లకు తోడు గుండె ఆరోగ్యం విషయంలో జీవనశైలి కూడా ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

క్రమం తప్పని వ్యాయామం
నిత్య వ్యాయామం, తగినంత శారీరక శ్రమ శరీర బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో ఉంచుతాయి. కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు స్థాయులను తగ్గిస్తాయి. ది అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ సూచన మేరకు.. ప్రతి ఒక్కరూ వారానికి 150 నిమిషాలు ఓ మోస్తరు వ్యాయామం చేయాలి.

ధూమపానానికి దూరంగా
పొగ అలవాటు రక్తనాళాల (ధమనుల) లైనింగ్‌పై కొవ్వు పేరుకునేలా కీడు చేస్తుంది. దీంతో రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోతాయి. ఇది గుండెపోటు లేదా స్ట్రోక్‌గా పిలిచే యాంజినాకు కారణమవుతుంది.

మద్యం పరిమితంగా
మద్యపాన వ్యసనం.. అధిక రక్తపోటుకు, గుండె వైఫల్యానికి, పక్షవాతానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి, పురుషులు రోజుకు మూడు నాలుగు యూనిట్లకు మించి, స్త్రీలు రెండు మూడు యూనిట్లకు మించి మద్యం సేవించకూడదు.

ఒత్తిడి నిర్వహణ
దీర్ఘకాలంగా వేధించే ఒత్తిడి కూడా గుండె సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ధ్యానం, యోగా, ఇతర ఉపశమన విధానాల ద్వారా ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

వైద్య పరీక్షలు
క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకుంటే రోగాల బారిన పడక ముందే సమస్య మూలాలు తెలుస్తాయి. తరచూ రక్తపోటు (బీపీ), కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కూడా మరణాలకు చాలా సహజమైన కారణం గుండె కండరాలకు రక్తం సరఫరా చేసే నాడుల (కరోనరీ ఆర్టెరీ) వ్యాధులే. జీవనశైలి మార్పులు, అనారోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్ల కారణంగా ఈ వ్యాధి ఇప్పుడు చిన్నవయసులోనే దాపురిస్తున్నది. గుండె జబ్బు నిర్ధారణ అయినప్పుడు, నిర్లక్ష్యం చేయకుండా.. నిపుణుల పర్యవేక్షణలో తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి.

డా. రోహిత్ పి. రెడ్డి
సీనియర్ ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్
యశోద హాస్పిటల్స్, సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్

శ్వాస సమస్యకు.. ఐదు హెచ్చరికలు!

మన ఆరోగ్యంలో ఊపిరితిత్తుల పాత్ర ప్రధానమైంది. పీల్చుకున్న ఆక్సీజన్‌ను శరీరానికి చేరవేయడంలో, శరీరంలోని కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌ను బయటికి పంపడంలో ఇవి కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే, చాలామంది శ్వాస సమస్యల తొలి సంకేతాల్ని అంతగా గుర్తించరు. దీంతో రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స వాయిదా పడతాయి. ఫలితంగా సమస్య ముదిరిపోతుంది. తొలిదశలోనే రోగాన్ని గుర్తిస్తే మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు. ఈ నేపథ్యంలో.. శ్వాస వ్యవస్థ ఆరోగ్యం విషయంలో ఏమాత్రం విస్మరించకూడని ఐదు హెచ్చరికలు ఉన్నాయి. వాటి గురించి తెలుసుకోవాలి. ఆ సంకేతాల్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆచరణలో పెట్టాలి.

1. విడువని దగ్గు
మూడు వారాలకు మించి దీర్ఘకాలికంగా దగ్గు ఉన్నట్టయితే.. ఏమాత్రం తేలికగా తీసుకోకూడదు. అప్పుడప్పుడూ దగ్గు రావడం మామూలు విషయమే. సహజమే. కానీ విడువకుండా వెంటాడితే మాత్రం ఊపిరితిత్తుల్లో సమస్యకు హెచ్చరికగా భావించాలి. ఆస్తమా, దీర్ఘకాలిక బ్రాంకైటిస్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు సూచన అయినా కావచ్చు. ఛాతీనొప్పి, శ్వాసలో ఇబ్బంది, దగ్గుతున్నప్పుడు రక్తం పడటం లాంటివాటితోపాటు దగ్గు దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే.. సమస్య నిర్ధారణ కోసం వైద్యుల్ని కలవాల్సిందే.

2. శ్వాస తగ్గడం
శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడు, రోజువారీ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా మనం తీసుకునే శ్వాస తగ్గినట్టు అనిపిస్తే ఊపిరితిత్తుల సమస్యకు అదొక హెచ్చరిక లాంటిది. శ్వాస సరిగ్గా తీసుకోకపోవడాన్ని డిస్ప్నియా అంటారు. ఆస్తమా, క్రానిక్ అబ్‌స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (సీఓపీడీ), గుండె సమస్యల కారణంగా కూడా డిస్ప్నియా తలెత్తుతుంది. ఏ కొంత పనిచేసినా, విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పుడు కూడా శ్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు గసపోస్తున్నట్టు ఉంటే నిపుణులను కలవడం మంచిది.

3. నొప్పి, పట్టేసినట్టు ఉండటం
ఛాతీనొప్పి లేదా ఛాతీ పట్టేసినట్టు ఉండటాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇది లోపల దాగి ఉన్న ఇతర శ్వాస సమస్యలకు సూచిక కావచ్చు. ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్, న్యుమోనియా, ఊపిరితిత్తుల్లోని రక్త నాళాల్లో అవరోధాలు (బ్లాకేజీ) ఉండే పల్మనరీ ఎంబాలిజం మొదలైన రుగ్మతల లక్షణం కూడా కావచ్చు. కొన్నిసార్లు ఛాతీనొప్పి గుండె సమస్యలకు సంకేతమై ఉండొచ్చు. శ్వాస తగ్గడం లేదా తలతిప్పడం లాంటి ఇతర లక్షణాలతో ఛాతీలో నొప్పి విడువకుండా, లేదంటే తీవ్రంగా ఉంటే తక్షణ వైద్యం తప్పనిసరి.

> ...ఐదు హెచ్చరికలను గుర్తించడంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం కూడా మన ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యానికి రక్షగా ఉంటుంది. ధూమపానం వదిలిపెట్టడం, ఇల్లు-పరిసరాలు దుమ్మూధూళి లేకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, వ్యాయామం, చేతులు తరచుగా కడుక్కోవడం లాంటి అలవాట్ల ద్వారా శ్వాసకు సంబంధించిన సమస్యల ముప్పు తగ్గించుకోవచ్చు. ఏది ఏమైనా.. శ్వాసకోశ సమస్యలను సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు ఒకటేదారి.. తొలిదశలోనే రుగ్మతను గుర్తించి, నాణ్యమైన చికిత్స తీసుకోవడం.

4.దగ్గుతోపాటు రక్తం
దగ్గుతోపాటు రక్తం పడటాన్ని హీమోటైసిస్ అంటారు. తక్షణ వైద్యం అవసరమయ్యే తీవ్రమైన వ్యాధి లక్షణం ఇది. ఇన్ఫెక్షన్లు, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, క్షయ, పల్మనరీ ఎంబాలిజం మొదలైన కారణాల వల్ల వస్తుంది. రక్తం పరిమాణం, తరచుదనంతో సంబంధం లేకుండా దగ్గుతో రక్తం పడటాన్ని అసలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. సమగ్రమైన రోగ నిర్ధారణ కోసం డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

5. శ్వాస ఇన్ఫెక్షన్లు మళ్లీమళ్లీ
బ్రాంకైటిస్, న్యుమోనియా లాంటివి పదేపదే రావడం ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం బాగాలేదనడానికి సూచన. అంతేకాకుండా రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడిందనడానికి హెచ్చరిక కూడా. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించినా, ఎక్కువ కాలం కొనసాగుతున్నా డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లాలి.

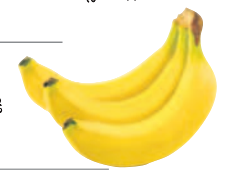
చలికాలపు ఫలాలు

చలికాలంలో జలుబు, ఫ్లూ లాంటి శ్వాసకోశ సమస్యలు పీడిస్తుంటాయి. చలి కారణంగా ఎక్కువ సేపు ఇంట్లోనే గడపాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. దీంతో ఒకరి నుంచి ఒకరికి వైరస్‌లు సులువుగా సోకుతాయి. అంతేకాదు, పొడి వాతావరణం రోగ నిరోధక శక్తిని బలహీనం చేస్తుంది. మనకు అందుబాటులో ఉండే వివిధ పండ్లతో రోగ నిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్య సమస్యలను దూరంగా తరిమికొట్టవచ్చు.

Winter Fruits

నిమ్మజాతి పండ్లు: విటమిన్-సి అధికంగా ఉండే నారింజ లాంటి నిమ్మజాతి పండ్లు రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. చలికాలపు రుగ్మతలైన జలుబు, ఫ్లూ నుంచి కాపాడతాయి.

యాపిల్: ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉండే యాపిల్ జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది. ఇందులో విటమిన్లు, మినరల్స్ కూడా పుష్కలమే. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు మంచి వనరు.



అరటి: ఏడాదంతా అందుబాటులో ఉండే అరటిలో పొటాషియం పుష్కలం. చిరుతిండికి మంచి ఎంపిక. తొందరగా శక్తిని ఇస్తుంది.

దానిమ్మ: యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల గని. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పండుగా తిన్నా, సలాడ్లు, యోగర్ట్‌తో కలిపి తీసుకున్నా మంచిదే.

కివీ: విటమిన్-సి, కె, ఫైబర్‌తో కూడిన కివీ పండు పోషకాల భాండాగారం. రుచికరమైన కివీ పండును అలానే తినొచ్చు. లేదంటే ఫ్రూట్ సలాడ్లలో కలిపి తీసుకునీ ఆస్వాదించవచ్చు.

బెర్రీ పండ్లు: స్ట్రాబెర్రీ అయినా, బ్లూబెర్రీ అయినా.. చలి బారి నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకునేందుకు ఉత్తమ ఎంపిక. బెర్రీల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి.

ద్రాక్ష: ఆకుపచ్చ, ఎరుపు, ఊదా రంగుల్లో దొరికే ద్రాక్షలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికం. తియ్యతియ్యటి ద్రాక్ష చిరుతిండికి మంచి ఎంపిక. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుని అప్పుడప్పుడు తినొచ్చు. సలాడ్లలో కలుపుకొని కూడా రిఫ్రెష్ కావొచ్చు.

తల మీద ఓ నిర్ణీత ప్రదేశంలో కానీ, శరీరం మొత్తం కానీ వెంట్రుకలు తీవ్రంగా రాలిపోవడాన్ని 'అలోపీసియా' అంటారు. ఇది రెండు రకాలు. స్కారింగ్, నాన్-స్కారింగ్. స్కారింగ్ అలోపీసియాకు చికిత్స లేదు. చాలా సందర్భాల్లో ఎలాంటి లక్షణాలూ లేకుండానే తలెత్తుతుంది. కొన్నిసార్లు మాత్రం జుట్టు రాలిపోవడంతో ఈ సమస్య బయటపడుతుంది.

జుట్టు.. ఫట్టు!

అలోపీసియా సమస్య

వివిధ ఇన్ఫెక్షన్లు, జన్యుపరమైన లోపాలు, పోషకాహార సమస్యలు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, కణజాల రుగ్మతలు, హెయిర్ డై దుష్ప్రభావాలు, హార్మోన్ ఇంజెక్షన్లు, లైంగిక సాంక్రమిత వ్యాధులు మొదలైన వాటివల్ల అలోపీసియా తలెత్తుతుంది. హార్మోన్ల విషయానికొస్తే.. హైపోథైరాయిడిజం కూడా ఓ ప్రధాన కారణమే. వైరస్, బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ కేశాలకు హానికరంగా పరిణమించవచ్చు. ఒత్తిడి ఓ పెద్ద శత్రువే. అంతేకాదు, కొవిడ్-19 తర్వాత చాలామందిలో ఈ సమస్య తీవ్రంగా మారింది. కొందరిలో మాత్రం మూడు నుంచి ఆరు నెలల్లో మళ్లీ కొత్త జుట్టు వస్తున్నది. కొన్నిసార్లు ఏడాదికిపైగా పట్టొచ్చు. దీనిపై ఇంకా అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి.

సంకేతాలు-లక్షణాలు

- వెంట్రుకలు పలుచబడటం.
- వృత్తాకారంలో రాలిపోయి, అతుకులు ఏర్పడటం.
- తీవ్రమైన షాక్‌కు గురైనప్పుడు కూడా కేశాలు రాలిపోతాయి.
- కీమోథెరపీ లాంటి చికిత్సలూ ఓ కారణమే. అయితే, ఈ పరిస్థితిలో జుట్టు సాధారణంగా దానంతట అదే మళ్లీ వస్తుంది.
- తామర, వెంట్రుకలు చిట్లిపోవడం, తలలో వాపు మొదలైన వాటివల్ల జుట్టు రాలిపోయి పొలుసులా ఏర్పడుతుంది. ఈ లక్షణాల్ని జాగ్రత్తగా గమనించి, వైద్యులకు వివరించాలి.

నిర్ధారణ

రక్త పరీక్ష: జుట్టు రాలడానికి మూల కారణం తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్లు రక్త పరీక్ష చేస్తారు.

పుల్ పరీక్ష: ఒకేసారి పెద్దమొత్తంలో ఊడిపోతుందా లేదా అని తెలుసుకోడానికి.. జుట్టు చేతితో లాగి పరీక్షిస్తారు. రాలిపోవడం ఏ దశలో ఉందనే నిర్ధారణకు సంబంధించిన పరీక్ష ఇది.

స్కాల్ప్ బయాప్సీ: వెంట్రుకలు రాలడానికి ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ కారణమా అని నిర్ధారించడానికి స్కాల్ప్ బయాప్సీ చేస్తారు.

లైట్ మైక్రోస్కోపీ: జుట్టు కుదుళ్లలో (హెయిర్ షాఫ్ట్) ఏవైనా సమస్యలు ఉన్నాయేమో తెలుసుకోవడానికి మైక్రోస్కోపీ పనికొస్తుంది.

మూలాల్ని బట్టి చికిత్స

జుట్టు రాలడానికి అనేక కారణాలు ఉంటాయి కాబట్టి, ఆ కారణాన్ని బట్టి చికిత్స చేస్తారు. ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల అయితే వైద్యులు శక్తిమంతమైన మందులతో వైద్యం చేస్తారు. అదే హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల వస్తే.. హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. వీటివల్ల కూడా ప్రయోజనం కనిపించకపోతే హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ ఉత్తమం. అయితే, చాలా సందర్భాల్లో తొలిదశ చికిత్సతోనే సమస్య తగ్గిపోతుంది. అల్ట్రావయొలెట్ (యూవీ) లైట్ ట్రీట్‌మెంట్, ప్లేట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా థెరపీ లాంటివి అలోపీసియా చికిత్సకు ఉపకరించే మార్గాలు.

బాల్యానికి చక్కెర చిక్కు!

పిల్లల్లో రోజురోజుకూ టైప్-2 డయాబెటిస్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ఈ విషయాన్ని కింగ్ జార్జి మెడికల్ యూనివర్సిటీ (కేజీఎంయూ) వైద్య నిపుణులు కూడా నిర్ధారించారు. సమస్య మూలాలను వారు లోతుగా చర్చించారు.

జన్యుపరమైన కారణాల కంటే జీవనశైలి, అలవాట్లకు సంబంధించిన సమస్యలే టైప్-2 డయాబెటిస్‌కు మూలమని డాక్టర్ల ఆరోపణ. ఇప్పటి పిల్లలు ఇంటికంటే బయటి తిండికి ఎక్కువ అలవాటు పడిపోయారు. బడికి కూడా ఇంటి నుంచి తీసుకెళ్లడం లేదు. తల్లిదండ్రులు సైతం బ్యాగులో అన్నం డబ్బా పెట్టడానికంటే డబ్బులు ఇవ్వడానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. మూలిగే నక్కపై తాటిపండులా.. చదువు, మార్కులు, ర్యాంకుల విషయంలో విపరీతమైన ఒత్తిడి పడుతున్నది. ఏది ఏమైనా పసి వయసులోనే మధుమేహం బారినపడటం సమాజానికి మంచిది కాదు. కుటుంబ సభ్యులెవరికీ ఇంతకుముందు మధుమేహ చరిత్ర లేకపోతే... కొత్త తరం నుంచి అది మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా వ్యాధి మూలంగా ఉత్పాదక వయసైన 17 నుంచి 40 ఏండ్ల మధ్య పని సామర్థ్యం విషయంలో రాజీపడాల్సి వస్తుంది. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చి ప్రకారం వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా ఉత్తరప్రదేశ్ జనాభాలో 18 శాతానికి మధుమేహం ముప్పు ఉందట. ఈ అధ్యయనాన్ని బట్టి వారంతా కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ వర్గానికి చెందుతారు. అయితే, ప్రీ డయాబెటిస్ లక్షణాలు ఉన్నవాళ్లు మధుమేహం సమస్యాత్మకం కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. ఇందుకు జీవనశైలి మార్పులు చేసుకోవాలి.