

ಈ ಆಹಾರದ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ಆರಂಭಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈಗ ಆಹಾರವು ದಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ:

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು	ಸಂಧಿವಾತ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಅಲರ್ಜಿಗಳು
ಮೆದುಳು ಸಂಬಂಧಿತ	ತಲೆನೋವು
ರೋಗಗಳು	ಬಂಜೆತನ
ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ	ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು
ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ರೋಗ	ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಾನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ನಾನೂ ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋ- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಕೊಬ್ಬು ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬೇಡಿಕೆಯಿರುವ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಕ್ರಿಯ ಜನರಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮರು ಬಳಸುವ ದಿನಗಳಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

ನಾನು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕೇ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕೇ?

ಇಲ್ಲ, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಈ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಇಂಧನವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಜಾರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ವಾರಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಜಠರಗರುಳಿನ (ಜಠರ-ಕರುಳು) ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಈ ಕೊಬ್ಬು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

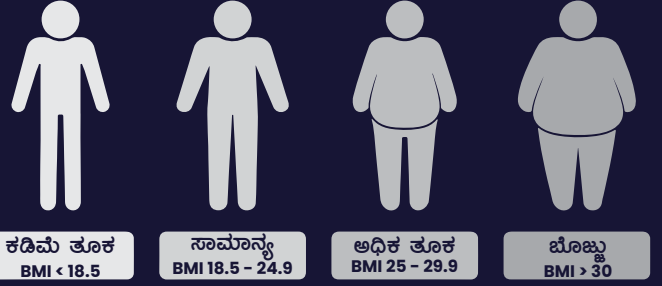
ಸುಲಭವಾಗಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು ಇವೆಯೇ?

ಇದು ಸವಾಲನದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳು ಅದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಬಹುದು:

- ಆಹಾರದ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಊಟವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿ
- ಅನೇಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನೀವು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಊಟದ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿತರಣಾ ಸೇವೆಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೀಟೋ ಊಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ತ್ವರಿತ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಾಗಿ ಕೀಟೋ-ಸ್ನೇಹಿ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೂಟಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು, ಇದು ಕಡುಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ಯೋಜನೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

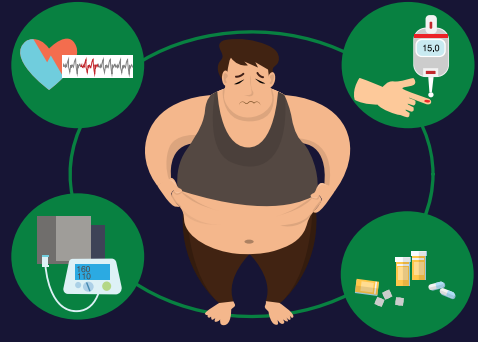
ನನ್ನ ತೂಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲದೆಯೇ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು?

ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಂಬಿ) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. ೩೫ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಳತೆಯಾಗಿದೆ.



ಅಧಿಕ ತೂಕ/ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯ ತೊಡಕುಗಳೇನು?

ಅಧಿಕ ತೂಕ/ ಬೊಟ್ಟು/ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ತೂಕ/ಬೊಟ್ಟು/ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅವರ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಗೈರಾಯ್ಡ್, ಮೂಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪಿಸಿಟಿವ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ನನ್ನ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋ- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಹೌದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕ ನಷ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಸುಮಾರು ೩೦% ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ೨೦% ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತೂಕ ನಷ್ಟದ ಪ್ರಗತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಪ್ರಕಾರ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ, ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

“ಕೀಟೋ-ಫ್ಲೂ” ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು?

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಯಾವಾಗಲೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಅದರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ಶಕ್ತಿಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವನ್ನಾಗಿ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅವಧಿಯು ೪ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಫ್ಲೂ ರೀತಿಯ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕರುಳಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಕಾಲು ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು
ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು

ಅಧಿಕ
ಹಸಿವು



ಹೃದಯದ ಬಡಿತಗಳೆಲ್ಲ
ಏರುಪೇರು



ಕೈ ನಡುಕ



ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ
(ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು)
ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

ಆತಂಕ



ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವುದು



ಮಂದದೃಷ್ಟಿ



ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ

ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು:








- ನೀವು ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾದ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರೆ, ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಕ್ಷಣದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವವರೆಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸೂಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತ್ವರಿತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ.

**ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ
ಸಹ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.**

ನಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ವೈದ್ಯರು, ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಾರರಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ನುರಿತ ತಜ್ಞರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದ್ದಲ್ಲದೆ, ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವನ್ನು ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೃತ್ತಿಪರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಜೊತೆಗೆ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಭೇಟಿಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ 6-12 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ರೋಗಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2021 ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 2023 ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಒಂದು ನೋಟ

4922	ಆರ್ ಡಿ ಸಿಗಿ ದಾಖಲಾದ ಒಟ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	
2836	ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	
1-2 kg/ month	ಸರಾಸರಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕ	
1449	ಆರಂಭಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	
710	ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	
104	ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	
714	ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	



ರೋಗನಿರ್ಣಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಲ್ಯಾಬ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಚಯಾಪಚಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಕೋರ್ ಅನ್ನು ಮ್ಯಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ ಬರುವಾಗ ತೂಕ, ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಬ್ ವರದಿಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳಂತಹ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಲು ನಿಮಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇಲ್ಲ ನೀಡಲಾದ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ನೀವು ಸ್ಟ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಅತ್ಯಲ್ಪ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಬ್ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಅನಿಸಿದರೆ, ಹೊರಗಿನ ಲ್ಯಾಬ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಟ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



ಲ್ಯಾಬ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ:

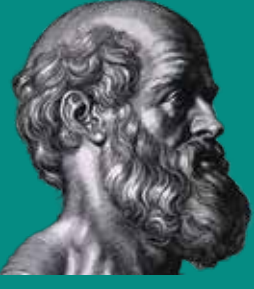
080-685-07337

ಲ್ಯಾಬ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ:

- HbA1c
- FBS (Fasting Blood Sugar/Glucose)
- Fasting Insulin
- C-Peptides
- HOMA-IR
- Lipid Profile
- Thyroid Profile (TSH, T3, T4)
- LFT (Liver Function Test)
- Kidney/Renal Profile
- Urine Routine/Urinalysis
- CBC/Haemogram
- hsCRP
- Vitamin D
- Vitamin B12

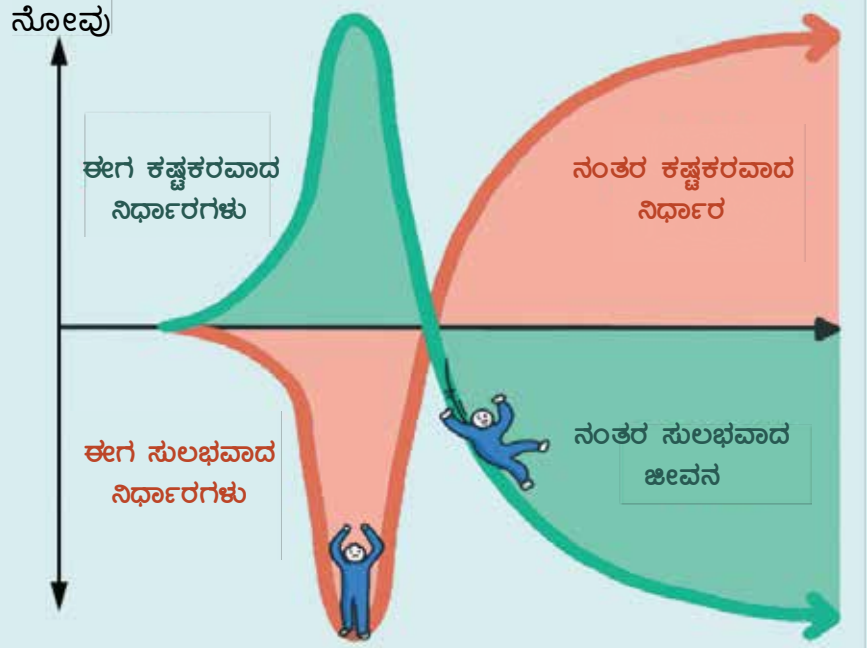


ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಲಾಭವಿಲ್ಲ



**BEFORE YOU
HEAL SOMEONE,
ASK HIM IF HE'S
WILLING TO
GIVE UP THE
THINGS THAT
MADE HIM SICK.**

-Hippocrates



ಹಕ್ಕುತ್ಯಾಗ

ಈ ಕರಪತ್ರದ ವಿಷಯವು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಓದುಗರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ, ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್

☎ 080 - 66121417

✉ rdc@narayananethralaya.com



ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು/ಅರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ದೀಕ್ಷಿಸಲು ಇಲ್ಲ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ

ಹೆಸರು: _____ ಗುರುತು ಸಂಖ್ಯೆ: _____

ಫೋ.ನಂ.: _____ ಇ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ _____

ನಾನು, _____ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಯಂ ಒಪ್ಪಿರುತ್ತೇನೆ.

ದಿನಾಂಕ _____

ಸಹಿ _____