

## डायबिटीज/मधुमेह विवरण

### प्री-डायबिटीज क्या है?

- प्री-डायबिटीज एक स्वास्थ्य स्थिति है, जहां आपका रक्त शर्करा का स्तर सामान्य से अधिक है, लेकिन टाइप २ डायबिटीज / अथवा मधुमेह के लिए पर्याप्त नहीं है।
- जीवनशैली में बदलाव के साथ, आपकी स्थिति को टाइप २ मधुमेह / अथवा डायबिटीज बनने से रोकना संभव है।

### डायबिटीज/अथवा मधुमेह क्या है?

- मधुमेह एक प्रकार का रोग है जहाँ शरीर रक्त में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित नहीं कर सकता है।
- जब आपकी यह स्थिति होती है, तो आपका शरीर इंसुलिन का सही उपयोग नहीं करता है या पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है।
- पाचन क्रिया के दौरान, भोजन टूट कर चीनी बन जाता है जो फिर रक्त में प्रवेश करता है



खाणा खाया जाता है

ग्लूकोज रक्तप्रवाह में प्रवेश करता है

भोजन टूट कर शर्करा बन जाता है इसे ग्लूकोज कहा जाता है

### मधुमेह के लक्षण

- बहुत ज्यादा पेशाब करना
- बहुत प्यास लगना
- बहुत भूख लगना
- असामान्य रूप से वजन कम होना
- सामान्य से अधिक थकान महसूस होना
- चिड़चिड़ापन
- धुंधली दृष्टि
- त्वचा के घावों को ठीक होने में लम्बा समय लगना

डायबिटीज होने की संभावना किसे अधिक है

निम्नलिखित व्यक्तियों :



निष्क्रिय



अधिक वजन



कुछ जाति/ [नस्ल](#) (दक्षिण एशियाई, हिस्पैनिक और अफ्रीकी अमेरिकियों के बीच जोखिम अधिक है)



डायबिटीज का पारिवारिक इतिहास (पिता, माता, बहन, भाई)



जिन महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज था (गर्भावधि डायबिटीज)

हीमोग्लोबिन ए१सि क्या है?

- एक मूल्य जो रक्त परीक्षण के माध्यम से पाया जा सकता है जो आपके डॉक्टर एक नियमित परीक्षा के दौरान आदेश देते हैं
- पिछले २-३ महीनों में आपके रक्त में शर्करा की औसत मात्रा को दर्शाता है
- ए१सि लक्ष्य (A1c):
  - मधुमेह वाले लोगों के लिए: ७ से नीचे
  - प्री-डायबिटीज वाले लोगों के लिए: ६.४ से नीचे

## डायबिटीज नियंत्रण के ए बी सी

अपने स्वास्थ्य का प्रबंधन करने के लिए अपने ए०एसि, रक्तचाप अथवा ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को जानें

| ए, ए०एसि के लिए है   | बी, ब्लड प्रेशर के लिए है  | सी, कोलेस्ट्रॉल के लिए है   |
|--|--|---|
| <p>- A1c पिछले २-३ महीनों में आपके रक्त में ग्लूकोज की औसत मात्रा है</p> <p>- ए०एसि लक्ष्य:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● मधुमेह वाले लोगों के लिए: ७ से नीचे</li><li>● प्री-डायबिटीज वाले लोगों के लिए: ६.४ से नीचे</li></ul> | <p>रक्तचाप अथवा ब्लड प्रेशर आपके रक्त वाहिकाओं की दीवार के खिलाफ रक्त का दबाव है</p> <p>बाढ़ दबाव लक्ष्य:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● मधुमेह वाले लोगों के लिए: १३०/८० से नीचे</li><li>● प्री-डायबिटीज वाले लोगों के लिए: १२०/८० से नीचे</li></ul> | <p>- कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में एक वसायुक्त पदार्थ है जो आपके रक्त वाहिकाओं की दीवारों में निर्माण कर सकता है</p> <p>-मधुमेह वाले लोगों में सामान्य तौर पर उच्च कोलेस्ट्रॉल होता है</p> <p>-अपने डॉक्टर को बताएं कि आपके कोलेस्ट्रॉल के लक्ष्य क्या होने चाहिए</p> |

## स्वस्थ जीवन शैली की आदतों का विकास करें

- स्वास्थ्यवर्धक खाएं

मधुमेह को रोकने या प्रबंधित करने के लिए एक स्वस्थ आहार महत्वपूर्ण है।

वजन को नियंत्रित करता है

- ब्लड शुगर कम करता है

मुख्य सुझाव:

- अधिक सब्जियां खाएं!
- चीनी और तले हुए खाद्य पदार्थ कम खाएं
- सफेद चावल और रोटी कम खाएं - इनमें बहुत सारी चीनी होती है!

- अपनी शारीरिक गतिविधि बढ़ाएँ

मधुमेह को रोकने या प्रबंधित करने के लिए नियमित व्यायाम महत्वपूर्ण है:

- ब्लड शुगर कम करता है
- वजन नियंत्रित करता है
- मूड में सुधार
- आपको अधिक ऊर्जा देता है

- अपनी शारीरिक गतिविधि बढ़ाएँ: एक सप्ताह में १५० मिनट व्यायाम करने की सलाह दी जाती है!

एक दूसरे की मदद करें

- परिवार के किसी सदस्य अथवा दोस्त के साथ जुड़े, जो आपको सेहतमंद ज़िन्दगी जीने में मदद करेंगे
- और सेहतमंद होने के लिए अपने परिवार के किसी सदस्य अथवा दोस्त से मदद माँगे
- जो लोग मिल के साथ व्यायाम करते हैं वे अधिक व्यायाम करने की संभावना रखते हैं