

पुर्व मधुमेह र मधुमेह अवलोकन

पुर्व मधुमेह के हो?

- पुर्व मधुमेह स्वास्थ्यको एक अवस्था हो जहाँ तपाईंको रक्तचापको स्तर सामान्यभन्दा बढी हुन्छ तर दोस्रो टाइप-२ मधुमेह हुनुकोलागी पर्याप्त छैन ।
- जीवनशैलीको परिवर्तनको साथ, टाइप २ मधुमेह हुनबाट रोक्न सम्भव छ ।

मधुमेह के हो?

- मधुमेह एक प्रकारको बीमारी हो जहाँ शरीरले रगतमा भएको चीनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सक्दैन।
- जब तपाईं यो अवस्थामा हुनुहुन्छ, तपाईंको शरीरले सही तरिकाले चिनी को प्रयोग गर्दैन वा बनाउँदैन।
- पाचनको समयमा, खाना मसिनो भएर भाचिन्छ र चीनीमा परिवर्तन हुन्छ जुन त्यसपछि रगतमा गएर प्रवेश गर्दछ ।



खाना खाएको अवस्था

ग्लूकोज रक्तप्रवाहमा प्रवेश गर्छ

खाना मसिनो भएर भाचिन्छ जसलाई ग्लूकोज भनिन्छ

मधुमेहको लक्षण

- धेरै पीसाब आउने
- धेरै तिर्खा लाग्ने
- धेरै भोक लाग्ने
- असामान्य वजन घट्ने
- सामान्य भन्दा बढी थकान महसुस
- दिक्कलायु
- धमिलो दृष्टि
- छालाको घाऊहरू निको हुन लामो समय लाग्ने

कसलाई मधुमेह अधिक सम्भावना छ?

ती व्यक्तिहरू जो:

- फुर्तिलो छैनन्
- अधिक वजन भएको
- केही जातीयहरू (दक्षिण एशियाली, हिस्पैनिक र अफ्रिकी अमेरिकीहरू धेरै जोखिम मा हुन्छन्)

- पारिवारमा मधुमेहको इतिहास छ (बुबा, आमा, बहिनी, भाइ) वंशाणुगत
- महिलाहरू जो गर्भावस्थाको समयमा मधुमेह थियो (वंशाणु मधुमेह)

मधुमेहको लागि अधिक सम्भावना?

व्यक्तिहरू जो छन्:



फुर्तिलो छैनन्



अधिक वजन



केहि प्रजातिहरू (जोखिम दक्षिण एसियाली, हिस्पैनिक र अफ्रीकी अमेरिकीहरू बिचमा उच्च छ)



मधुमेहको पारिवारिक इतिहास (बुबा, आमा, बहिनी, भाइ)



गर्भावस्थाको बेला महिलाहरू मधुमेह (वंशाणु)

हेमोग्लोबिन ए१सि के हो?

- एक मान हो जुन नियमित परीक्षाको समयमा तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई रक्तचापको जाचबाट परीक्षा गर्छर यो २-३ महिनामा तपाईंको रगतमा औसतको माता देखाउँदछ।
- ए१सिको लक्ष्य:
 - मधुमेह भएको मान्छेको: ७ देखि तल
 - पुर्वमधुमेह भएको मान्छेको: ६.४ तल

ए बी सी मधुमेहको नियन्त्रण

तपाईंको स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्न तपाईंको ए१सि, रक्तचाप र कोलेस्ट्रॉलको स्तर जान्नुहोस्।

ए ए१सि को लागि चिन्ह हो	बी रक्तचापको लागि चिन्ह हो	सी कोलेस्ट्रॉल को लागि चिन्ह हो
<p>- ए१सि तपाईंको रक्तमा रहेको ग्लुकोजको औसत हो जुन पछिल्लो २-३ महिनामा रहेको हुन्छ।</p> <p>- ए१सिको लक्ष्य:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मधुमेहहरूको लागि: ७ भन्दा कम ● पुर्वमधुमेहको साथ: ५.४ तल 	<p>- रक्तचाप भनेको रगतको चाप हो जुन रक्तनलीको पर्खाललाई दबाव दिन्छ।</p> <p>- रक्तचापको लक्ष्य:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मधुमेह भएको मानिसमा : १३०/८० तल ● पुर्वमधुमेह भएको मानिसमा : २०/८० तल 	<p>- कोलेस्ट्रॉल भनेको रगतमा बोसो भएको पदार्थ हो जुन रक्तनलीको पर्खालमा निर्माण हुन्छ।</p> <p>- मधुमेह भएको मानिसमा सामान्यतया उच्च कोलेस्ट्रॉल हुन्छ।</p> <p>- तपाईंको चिकित्सकलाई कोलेस्ट्रॉलको लक्ष्यहरू के हो भनेर सोध्नुहोस् ।</p>

स्वस्थ जीवन शैली विकास गर्ने बानीहरू

- स्वस्थ खाना खानुहोस्। स्वस्थ पोषण मधुमेहलाई रोकको वा व्यवस्थापन गर्न महत्त्वपूर्ण छ।
 - वजन नियन्त्रण गर्दछ
 - रगतमा चिनीको मात्र घटाउछ

मुख्य सुझावहरू:

- अधिक सब्जी खानुहोस्, चीनी र तेलमा धेरै पकाएको खाना कम खानुहोस्
 - सेतो चामल र रोटी कम खानुहोस् - तिनीहरूमा धेरै चिनी हुन्छन्
 - तपाईंको शारीरिक गतिविधि बढाउनुहोस्
 - मधुमेहलाई रोक वा व्यवस्थापन गर्न नियमित व्यायाम महत्त्वपूर्ण छ
 - रगतमा चीनीको मात्रा घटाउछ र वजन नियन्त्रण गर्दछ
 - स्वभावमा सुधार
 - अधिक ऊर्जा प्रदान गर्दछ
- तपाईंको शारीरिक क्रियाकलाप बढाउनुहोस्: एक हप्तामा १५० मिनेट व्यायाम गर्न सल्लाह दिइएको छ।
 - जसले तपाईंलाई स्वस्थ रहन मद्दत पुर्याउँदछ त्यी साथी वा परिवारको सदस्यसँग साझेदारी गर्नुहोस्।
 - परिवारको सदस्य वा साथीलाई अधिक स्वस्थ हुन सहयोग माग्नुहोस्।
 - साथीहरूसँग व्यायाम गर्ने व्यक्तिहरू अधिक अभ्यास गर्न सम्भव हुन्छ ।