

# बेहतर जीवन टाइप 2 डायबिटीज के साथ



**diabetes**  
new zealand

# विषय सूची

पृष्ठ



3. टाइप 2 डायबिटीज क्या है?
4. टाइप 2 डायबिटीज के साथ बेहतर जीवन
5. लक्षण
6. स्वस्थ शारीरिक भार प्राप्त करना और इसे बनाए रखना
7. स्वस्थ भोजन विकल्प
8. टाइप 2 डायबिटीज का प्रबंधन
10. हाइपो का कैसे उपचार करें
11. शारीरिक गतिविधि
12. धूम्रपान
12. रक्तचाप
12. बीमारी का समय
13. डायबिटीज और ड्राइविंग
14. अपने डायबिटीज के नियंत्रण का प्रबंधन
15. दवाएं
15. इंसुलिन
16. जटिलताओं की रोकथाम
16. हृदय रोग और स्ट्रोक
17. आंखें
17. गुरदे
18. पैर
19. पैरों की देखभाल के सुझाव
20. यौन गतिविधियां
20. दांत
20. अन्य जटिलताएं
21. अवसाद
22. आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम
23. टाइप 2 डायबिटीज के साथ बेहतर जीवन

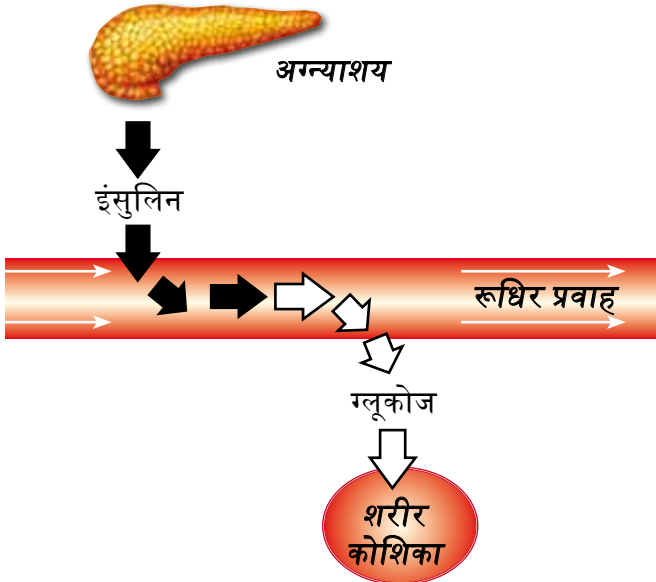
यह पत्रिका, टाइप 2 डायबिटीज वाले लोगों को कुछ आधारभूत दिशानिर्देश व जानकारी उपलब्ध कराने के लिए है। यह आपको आपके डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य कर्मचारी द्वारा दी जाने वाली जानकारी के विकल्प के रूप में डिजाइन नहीं की गई है।

## टाइप 2 डायबिटीज क्या है?

टाइप 2 डायबिटीज तब होती है जब आपके रूधिर में ग्लूकोज (शर्करा/शुगर) बहुत अधिक हो जाती है। रूधिर में ग्लूकोज उस भोजन से आता है जिसे आप खाते हैं जैसे कि: कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य (स्टार्च युक्त खाद्य) और मीठे खाद्य तथा पेय। आपके रूधिर में कुछ ग्लूकोज होना आवश्यक होता है, लेकिन यह स्वस्थ स्तर पर होनी चाहिए तथा बहुत ज्यादा नहीं होनी चाहिए। ग्लूकोज के ऊंचे स्तर, समय के साथ आपके शरीर को क्षतिग्रस्त कर सकते हैं।

इंसुलिन एक हार्मोन है जो अग्न्याशय में बनता है। जब रूधिर में ग्लूकोज स्तर को सामान्य सीमा में रखने के लिए पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनता तो मधुमेह अर्थात डायबिटीज हो जाती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि या तो आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बना सकता, या फिर आपका शरीर इंसुलिन के प्रति असंवेदी हो जाता है और पूर्ति करने के लिए अग्न्याशय अतिरिक्त इंसुलिन नहीं बना सकता। आपके मध्यभाग पर चर्बी बढ़ने से इंसुलिन संवेदनशीलता घट सकती है। आपके शरीर को भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करने के लिए इंसुलिन की आवश्यकता होती है। इंसुलिन के शरीर में दो कार्य होते हैं:

1. ग्लूकोज को रूधिर से वसा और पेशी कोशिकाओं में ले जाना
2. रूधिर में ग्लूकोज का स्तर अधिक होने पर यकृत को ग्लूकोज बनाने से रोकना



## आपको टाइप 2 डायबिटीज है

टाइप 2 डायबिटीज के साथ बेहतर जीवन जीना सीखने की शुरुआत तब होती है जब आप यह जान जाते हैं कि बेहतर महसूस करने व स्वस्थ रहने के लिए आप क्या कर सकते हैं। आप अपने डायबिटीज के दैनिक प्रबंधन का नियंत्रण करते हैं। आप ऐसे निर्णय लेते हैं जो आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, जैसे कि इसका चुनाव करना कि क्या खाएं और कितना खाएं, और यह सुनिश्चित करना कि अपनी दवाएं लेते रहें और समय पर डॉक्टर को दिखाते रहें।

यह जानना, कि आपको डायबिटीज है, आपको परेशान कर सकता है। आप अनेक विभिन्न भावनाएं अनुभव कर सकते हैं, और डायबिटीज बनने को लेकर चिंतित, दुखी या क्रोधित महसूस कर सकते हैं। अपनी डायबिटीज का प्रबंधन सीखने की शुरुआत तब होती है जब आप यह जान जाते हैं कि बेहतर महसूस करने व स्वस्थ रहने के लिए आप क्या कर सकते हैं।

टाइप 2 डायबिटीज के साथ बेहतर जीवन का अर्थ यह है कि आपके डायबिटीज के प्रबंधन, तथा जीवन की अनेक आवश्यकताओं के बीच में अच्छा संतुलन बनाया जाए। आपकी स्थानीय डायबिटीज न्यूजीलैण्ड सोसाइटी सहायता और जानकारी प्रदान कर सकती है। चिकित्सा सलाह और सहायता के लिए, अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम से बात करें।

आपका जीवन मजेदार, भरपूर और स्वास्थ्यपूर्ण हो सकता है। अपने डायबिटीज का प्रबंधन करने का अर्थ है - अच्छी जीवनशैली के विकल्प चुनना और यह समझना है कि कुछ चीजें हैं जिन पर आप नियंत्रण कर सकते हैं।



# लक्षण

यह हो सकता है कि आपकी जानकारी के बिना आपको कुछ वर्षों से डायबिटीज हो। हर किसी में लक्षण नहीं होते।

लक्षणों में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- थकावट और ऊर्जा का अभाव महसूस करना
- प्यास महसूस करना
- बार-बार टायलेट जाना
- अक्सर संक्रमित हो जाना
- ऐसे संक्रमण होना जो ठीक होना कठिन हों
- दृष्टि की कमजोरी या धुंधलापन
- प्रायः भूख महसूस करना

आपकी डायबिटीज बेहतर नियंत्रित होने पर इन लक्षणों में भी सुधार आ जाता है।

## क्या मेरे परिवार को डायबिटीज होने का जोखिम है?

इस पर चर्चा के लिए आपके परिवार के लोगों को डॉक्टर के यहां जाना चाहिए, विशेषकर यदि उनमें कोई लक्षण हों। उनके लिए जांच कराना ज़रूरी है यदि वे:

अधिक भार वाले हों

- 40 वर्ष या अधिक आयु के हों (आयु के साथ जोखिम बढ़ता जाता है)
- माओरी, पैसेफिक आइलैण्ड, इंडियन या एशियन हों और 30 वर्ष या अधिक आयु के हों

या यदि उनमें कभी यह रहा हो:

- गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज (गेस्टेशनल डायबिटीज)
- उच्च रक्तचाप तथा/या कोलेस्ट्रॉल के ऊंचे स्तर
- हृदयाघात या दौरा (स्ट्रोक)

# स्वस्थ शारीरिक भार प्राप्त करना और इसे बनाए रखना

आपके रूधिर में ग्लूकोज के स्तर, आप द्वारा खाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च युक्त भोजन और शर्करा/चीनी) के प्रकार और मात्रा से प्रभावित होते हैं। कार्बोहाइड्रेट, स्टार्च युक्त खाद्यों व चीनी में पाया जाता है। आपके पेट के आसपास अतिरिक्त वसा, आपकी डायबिटीज को नियंत्रित करना कठिन बना देती है।

टाइप 2 डायबिटीज वाले अधिकांश लोगों के लिए अपना शारीरिक भार घटाना महत्वपूर्ण है। अपने शारीरिक भार को 5% से 10% कम करना भी बड़ा अंतर ला सकता है।

**अपना भार कम करने के लिए आपको यह करना होगा:**

- कम खाना खाएं
- सही प्रकार का खाना खाएं
- शारीरिक गतिविधियों में अतिरिक्त वसा की खपत करें।

परिवार व मित्रों से सहयोग मांगें। आपके लिए सहयोगी समूह उपयोगी हो सकता है। अपने डॉक्टर से या अपनी स्थानीय डायबिटीज न्यूजीलैण्ड सोसाइटी से पूछें कि क्या आपके स्थानीय क्षेत्र में कोई ऐसा समूह है।



# स्वस्थ आहार विकल्प

डायबिटीज वाले लोगों को विशेष प्रकार के खाद्य खरीदने या अलग खाना पकाने की आवश्यकता नहीं होती। पूरा परिवार वही स्वास्थ्यप्रद खाना खा सकता है।

आपके आहार में सरल बदलाव ही सहायक होंगे। इन बदलावों को अपनी दैनिक जीवनशैली का अंग बनाएं।

- भरपूर पानी पिएं। फलों का रस तथा अन्य मीठे पेय पीने से बचें।
- रोजाना नाश्ता, दोपहर का भोजन (लंच) और रात्रिभोजन (डिनर) करें।
- प्रत्येक खाने में थोड़ा कार्बोहाइड्रेट लें, लेकिन अधिक मात्रा में नहीं।
- अधिक चीनी वाले खाद्य खाने बंद कर दें।
- कम चीनी, संतृप्त वसा व कैलोरी या किलोजूल वाले खाद्य चुनें।
- अपने खाने का आधार डायबिटीज न्यूजीलैण्ड हेल्दी प्लेट मॉडल को बनाएं।



\* 1 सर्विंग, आपके हाथ की हथेली में आ जानी चाहिए।

आपकी प्लेट में  $\frac{1}{4}$  या 1 सर्विंग प्रोटीन होना चाहिए।

## डायबिटीज न्यूजीलैण्ड हेल्दी प्लेट



आपकी प्लेट में  $\frac{1}{4}$  या 1 सर्विंग कार्बोहाइड्रेट होना चाहिए।

आपकी  $\frac{1}{2}$  प्लेट सब्जियों से भरी होनी चाहिए।

©Diabetes New Zealand Inc. 2008

आदर्श आहार योजना के लिए, न्यूजीलैण्ड में रजिस्टर्ड किसी आहार विशेषज्ञ से बात करें।

अधिक जानकारी के लिए, डायबिटीज न्यूजीलैण्ड का पर्चा *डायबिटीज और स्वस्थ भोजन विकल्प* देखें या डायबिटीज न्यूजीलैण्ड की वेबसाइट [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz) पर आएं।



## टाइप 2 डायबिटीज़ का प्रबंधन

अपने रूधिर में ग्लूकोज, रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल स्तर और शरीर के भार को नियंत्रित करने से आपके शरीर के अनेक भागों में डायबिटीज़ जटिलताओं के जोखिम कम करने में मदद मिलेगी, जिनमें आपकी आंखें, गुरदे, तंत्रिकाएं, हृदय, पैर और दांत शामिल हैं। यह कठिन हो सकता है, लेकिन इसे करना लाभप्रद है।

अपनी डायबिटीज़ के बारे में यथासंभव ज्यादा से ज्यादा जानें। अपने परिवार के लोगों व मित्रों को बताएं और उनसे सहयोग का आग्रह करें।

यह महत्वपूर्ण है कि आप:

- अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम को दिखाते रहें।
- स्वस्थ आहार खाएं।
- रोजाना नियमित शारीरिक गतिविधियां करें।
- यदि आप अधिक भार वाले हैं तो भार घटाएं और भार को यथासंभव कम से कम रखें।
- धूम्रपान मत करें।

स्वस्थ जीवनशैली तथा नियमित स्वास्थ्य-जांच (चेक-अप) अच्छे डायबिटीज़ नियंत्रण के आधार हैं।

हाइपरग्लाइसेमिया तब होता है जब आपके रूधिर में ग्लूकोज स्तर बहुत अधिक बढ़ जाते हैं।

**चेतावनी सूचक संकेत कौन से हैं?**

प्यास महसूस होना  
बार-बार मूत्रत्याग की आवश्यकता  
थकावट, ऊर्जा का अभाव  
संक्रमित होना  
दृष्टि का धुंधलापन  
मुंह सूखना

**रूधिर में ऊंचे ग्लूकोज स्तर के कारण क्या हैं?**

बहुत अधिक आहार खाना  
गलत प्रकार का आहार खाना  
पर्याप्त शारीरिक गतिविधियां न करना  
अपनी दवाएं न लेना  
बीमारी  
भावनात्मक तनाव  
आपकी दवाएं समायोजित करने की आवश्यकता हो

### सावधान रहें

यदि आपके रूधिर में ग्लूकोज स्तर एक समय के दौरान धीरे-धीरे बढ़े हैं तो आपमें कोई लक्षण नहीं भी हो सकते हैं। आपका शरीर, रूधिर में ग्लूकोज के उच्च स्तरों का आदी हो सकता है लेकिन इसके परिणामस्वरूप दीर्घकालीन जटिलताएं हो सकती हैं, जैसे कि आंखों, गुरदों और तंत्रिकाओं को क्षति पहुंचना।



## टाइप 2 डायबिटीज़ का प्रबंधन

### रूधिर में ग्लूकोज स्तर

परीक्षण पट्टी (टेस्टिंग स्ट्रिप)	13		
	12		
	11	☹️	बहुत अधिक – हाइपरग्लाइसेमिया (“हाइपर”)
	10		
	9		
	8		
	7		
	6	😊	ठीक
	5		
	4		
3	☹️	बहुत कम – हाइपोग्लाइसेमिया (“हाइपो”)	
2			

**हाइपोग्लाइसेमिया (हाइपो)** तब होता है जब आपके रूधिर में ग्लूकोज का स्तर बहुत कम हो। टाइप 2 डायबिटीज़ वाले अधिकांश लोगों में हाइपो होने का जोखिम कम होता है, लेकिन यह हो सकता है, विशेषकर इंसुलिन लेने वाले लोगों में।

अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें कि आपमें हाइपो होने का जोखिम तो नहीं है। हाइपो अचानक हो सकता है-सुनिश्चित करें कि आपके आस-पास के लोग जानते हों कि क्या करना है।

#### चेतावनीसूचक संकेत कौन से हैं?

भूख महसूस होना  
सिर में हल्कापन या चकराहट महसूस होना  
त्वचा पर पसीना आना  
दृष्टि धुंधली होना  
असमंजस, चिंतित या चिड़चिड़ापन  
सिरदर्द  
कांपना या हाथ और घुटने में कमजोरी लगना  
होंठों के आसपास व जीभ पर सुईयां चुभना  
हृदय में जोर की धड़कन

#### रूधिर में कम ग्लूकोज स्तर के कारण क्या हैं?

कोई खाना या स्नैक्स छोड़ देना  
पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट न खाना  
सामान्य से अधिक शारीरिक गतिविधि करना  
डायबिटीज़ की अधिक गोलियां खाना या अत्यधिक इंसुलिन लेना  
अत्यधिक शराब सेवन करना

**तत्काल उपचार करें:** हाइपो ठीक करने की जानकार के लिए पीछे का पन्ना देखें।

## टाइप 2 डायबिटीज़ का प्रबंधन

### हाइपो का उपचार करने के लिए

#### चरण एक

तेजी से काम करने वाले कार्बोहाइड्रेट की एक खुराक खाएं या पिएं सूची से एक खुराक चुनें

#### उदाहरण:

तीन डेक्स्ट्रो इनर्जी टिकियां = एक खुराक

छह बड़े जेलीबीन = एक खुराक

ग्लूकोज पाउडर और डेक्स्ट्रो इनर्जी और विटा ग्लूकोज टिकियां, सुपरबाज़ारों में या फार्मेशियों में उपलब्ध हैं

#### तेजी से काम करने वाले कार्बोहाइड्रेट

- तीन चम्मच ग्लूकोज पाउडर पानी में
- तीन डेक्स्ट्रो इनर्जी टिकियां
- तीन विटा ग्लूकोज टिकियां
- तीन चम्मच जैम, शहद या चीनी
- 150 मिली. साधारण लेमोनेड या कार्डियल
- छह बड़े जेलीबीन

#### चरण दो

10 मिनटों के बाद, अपने रूधिर में ग्लूकोज की फिर से जांच करें। यदि यह अभी भी चार से कम है, तो तेजी से कार्य करने वाले कार्बोहाइड्रेट की एक अन्य खुराक खाएं।

#### चरण तीन

एक बार आपका ब्लड शुगर चार से ऊपर आ जाने पर, यदि अब आपके खाने का समय हो गया हो तो अपना खाना खाएं अन्यथा निम्न में से एक खाएं या पिएं:

- एक स्लाइस ब्रेड
- एक गिलास दूध और दो सादे बिस्किट
- एक पॉटल दही
- दो या तीन क्रैकर्स

सुनिश्चित करें कि आपके परिवार के लोग और मित्र, हाइपो के संकेत जानते हों और यह पता हो कि आपकी कैसे मदद करें। जब आप अपने हाइपो का उपचार कर लें, तो खुद विचार करें कि ऐसा क्यों हुआ और पता लगाएं कि इसे फिर होने से रोकने के लिए आपको क्या करना होगा।

आपको हाइपो नहीं होने चाहिए। यदि आप कारण न ज्ञात कर सकें या ऐसा होना जारी रहे, तो अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम से मिलें

# शारीरिक गतिविधि

नियमित शारीरिक गतिविधि से आपके रूधिर में ग्लूकोज को स्वस्थ सीमा में रखने में मदद मिलती है। यह रूधिर में ग्लूकोज की मात्रा नियंत्रित करने में मदद करती है और अतिरिक्त कैलोरी व वसा की खपत कर देती है। यह इंसुलिन के प्रति शरीर की संवेदनशीलता भी बढ़ाती है। व्यायाम करने से पहले आपको अपने रूधिर में ग्लूकोज स्तर जांचने की आवश्यकता हो सकती है, और यदि आपको हाइपो हो तो तेजी से काम करने वाला कोई कार्बोहाइड्रेट अपने साथ रखें।

ऐसी गतिविधि खोजें जिसमें आपको आनंद आए और इसे सप्ताह में यथासंभव अधिक से अधिक बार करें। टहलना, तैरना, बाइक चलाना, बागवानी करना, नृत्य, गेंदबाजी, या टीम आधारित खेल जैसे कि नेटबॉल, क्रिकेट या किलीकिटी को आजमाएं। यदि आप द्वारा की जा सकने वाली शारीरिक गतिविधि सीमित है, तो बैठे रहकर किए जाने वाले व्यायाम और प्रतिरोधक (रेजिस्टेन्स) व्यायाम आजमाएं।

एक दिन में 30 मिनट का लक्ष्य बनाएं, लेकिन यह सब एक बार में ही करना जरूरी नहीं है। इसे 10 मिनट के खंडों में बाँटें, यदि यह आपके लिए ज्यादा आसान हो। प्रत्येक अवसर का उपयोग करें-लिफ्ट से जाने के बजाय सीढ़ियां प्रयोग करें, या बस से एक स्टॉप पहले उतरें और शेष दूरी चलकर तय करें। यहां तक कि वैक्यूम से सफाई करना भी शारीरिक गतिविधि का एक अवसर है।

अपने डॉक्टर से ग्रीन प्रेस्क्रिप्शन के लिए कहें। मनोरंजक नियमित गतिविधि के साथ शुरूआत करने में मदद के लिए यह अच्छा तरीका है।

नियमित शारीरिक गतिविधि, आपको स्वस्थ रहने में मदद का एक महत्वपूर्ण तरीका है।



# शारीरिक गतिविधि

धूम्रपान से आपके शरीर को होने वाले नुकसान का जोखिम बढ़ जाता है। इसे छोड़ने से आपके परिवार व आपके आस-पास के अन्य लोगों को भी फायदा होगा, जिनको हानिकारक निष्क्रिय धूम्रपान के संपर्क में नहीं रहना पड़ेगा।

अपने परिवार, विशेषकर अपने पोते - पोतियों के बारे में सोचें।

**धूम्रपानमुक्त होने के लिए क्विटलाइन को कॉल करें**

**फोन 0800 778 778**

## रक्तचाप

उच्च रक्तचाप (कभी-कभी हाइपरटेंशन कहा जाता है) हृदय, गुरदों, अन्य अंगों और रूधिर वाहिनियों को क्षतिग्रस्त करता है।

डायबिटीज वाले लोगों के लिए अपना रक्तचाप नियंत्रित रखना ज़रूरी है। इसे 130/80 से कम रखने का लक्ष्य बनाएं। अपनी नियमित जांच कराएं।

## बीमारी का समय

जब आप बीमार हों, तो अपने डायबिटीज को नियंत्रित करना अधिक कठिन हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आप अपनी डायबिटीज की दवाएं या इंसुलिन नियमित रूप से लेते हैं, भरपूर तरल पदार्थ पीते हैं और अपने रूधिर में ग्लूकोज की नियमित जांच कराते हैं।

कुछ दवाएं जैसे कि मेटफार्मिन, नहीं ली जानी चाहिए यदि आपको वमन (उल्टी) हो या गंभीर दस्त हों। यदि आप चिंतित हों, तो सलाह के लिए अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम को फोन करें।

**न्यूजीलैण्ड में जटिलताओं के उच्च जोखिम वालों के लिए इन्फ्लुएंजा का टीकाकरण मुफ्त है-इनमें 65 वर्ष आयु के लोग तथा डायबिटीज जैसी दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त व्यक्ति शामिल हैं।**

## डायबिटीज और ड्राइविंग

यदि अभी आपमें डायबिटीज का निदान पाया गया हो और उपचार का समायोजन अभी किया जा रहा हो, तो आपके लिए इस समय ड्राइव करना सुरक्षित नहीं हो सकता है। अपने डॉक्टर से ज्ञात करें।

रूधिर में ग्लूकोज के कम स्तर, डायबिटीज ग्रस्त ड्राइवरों के लिए खतरनाक हो सकते हैं। रूधिर में ग्लूकोज के उच्च स्तर आपको तबीयत खराब होने या थकावट का अहसास करा सकते हैं, और सुरक्षित तरीके से ड्राइव करने की आपकी क्षमता प्रभावित कर सकते हैं। जब आपके रूधिर में ग्लूकोज स्तर, अनुशंसित स्तरों की सीमा से बाहर हों तो आपको ड्राइव करने से बचना चाहिए।

यदि आपकी डायबिटीज अच्छी तरह नियंत्रित है, तो आप सुरक्षित ढंग से कार ड्राइव कर सकते हैं।

ड्राइव करते समय:

- लम्बे सफर से पहले और उनके दौरान सदैव निर्धारित समय पर भोजन करें।
- ड्राइविंग से नियमित रूप से छोटे विराम लें।
- अपने रूधिर में ग्लूकोज स्तर की नियमित जांच कराएं। यदि आपको लगे कि आपके रूधिर में ग्लूकोज कम है, तो ड्राइविंग रोक दें और पेज 8 पर दिए चरणों का पालन करें। आप द्वारा पुनः ड्राइव शुरू करने से पहले आपके रूधिर में ग्लूकोज छह से ऊपर होने तक प्रतीक्षा करें।
- यदि आपको अनायास हाइपोग्लाइसेमिया (बिना चेतावनी संकेतों के हाइपो) का अनुभव हो, तो आपके लिए ड्राइव करना सुरक्षित नहीं रहेगा। आपको इस बारे में अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम से बात करनी चाहिए।
- याद रखें कि कार का टायर बदलने या कार को धक्का देने से रूधिर में ग्लूकोज स्तर घट सकते हैं। तेजी से काम करने वाले कुछ कार्बोहाइड्रेट अपनी कार में रखें (पेज 10 देखें)।
- भोजन में विलम्ब होने या आपका सफर अपेक्षा से अधिक लम्बा होने की स्थिति में कुछ स्वास्थ्यप्रद स्नैक्स पास में रखें।



## अपने डायबिटीज के नियंत्रण का प्रबंधन

दिन के दौरान रूधिर में ग्लूकोज स्तर ऊपर और नीचे जा सकते हैं। आपके डॉक्टर या नर्स आपसे खुद अपना रूधिर ग्लूकोज जांचने को कह सकते हैं। यह विशेषकर इंसुलिन लेने वालों के लिए लाभप्रद है।

परिणामों का रिकार्ड रखने से यह जानने में मदद मिलेगी कि किस प्रकार के भोजन, शारीरिक गतिविधियों, तनाव और दवाओं ने आपके रूधिर ग्लूकोज स्तर पर प्रभाव डाला। उच्च या निम्न स्तर के परिणाम दिखने के समय अपने खाए गए भोजन या गतिविधि स्तरों को लिख लेना ठीक रहता है, ताकि आप ऐसे परिणामों का कारण ज्ञात कर सकें। अपने परिणामों में पैटर्न या रूझान देखकर आप अपनी डायबिटीज प्रबंधन योजना में बदलाव करने के लिए अपने रूधिर ग्लूकोज स्तरों का उपयोग करना सीख सकते हैं।

खाने से पहले और फिर दो घंटे बाद जांच करना, अपने रूधिर ग्लूकोज स्तरों पर भोजन के प्रभाव का आकलन करने की उपयोगी विधि है।

### खुद से पूछें:

**क्या दिन में किसी खास समय पर नियमित रूप से मेरा (रूधिर ग्लूकोज स्तर) बहुत ज्यादा या बहुत कम हो जाता है।**

अपने रूधिर में ग्लूकोज की जांच करने के लिए आपको प्रत्येक जानकारी, आपकी स्वास्थ्यसेवा टीम प्रदान करेगी। आपके परिणाम रिकार्ड करने के लिए वे आपको एक रिकार्ड बुक देंगे और आपको जांच करने का सही तरीका दिखाएंगे।

आपके डॉक्टर, एक विशेष प्रयोगशाला ब्लड ग्लूकोज जांच का आदेश दे सकते हैं जो HbA1c (ग्लाइकोसिलेटेड हीमोग्लोबिन) कहलाता है। यह आपके रूधिर में ग्लूकोज स्तरों का पिछले छह से आठ सप्ताहों का मापन करता है और दिखाता है कि आपकी वर्तमान प्रबंधन योजना कितनी कारगर है।

**याद रखें: जब भी किसी स्वास्थ्य पेशेवर को दिखाने जाएं तो अपने रूधिर में ग्लूकोज वाली रिकार्ड बुक साथ लेकर जाएं।**

यदि आप इंसुलिन लेते हैं तो अपने रूधिर में ग्लूकोज की नियमित जांच कराना बहुत जरूरी है। यदि आप कोई दवाएं नहीं ले रहे हैं या डायबिटीज की टिकियां लेते हैं, तो आपको बहुत जल्दी-जल्दी टेस्ट कराने की आवश्यकता नहीं हो सकती है। यह तय करने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें कि आपके लिए क्या सर्वोत्तम रहेगा।

# दवाएं – गोलियां, टिकियां, इंसुलिन

आपके डॉक्टर, आपके लिए आवश्यक दवाएं लिखेंगे। आपकी दवाएं ही आपकी डायबिटीज को नियंत्रित नहीं करेंगी-यह भी महत्वपूर्ण है कि आप स्वास्थ्यप्रद भोजन खाएं और नियमित शारीरिक गतिविधियां करें।

उपयोगी सुझाव:

- अपनी दवाओं के नाम और उनके प्रभाव लिखें।
- जानें कि कितनी टिकियां लेनी हैं और दिन में किस समय उन्हें लेना है।
- किन्हीं पार्श्व प्रभावों की जानकारी करें।
- किसी अन्य से दवाएं उधार मत लें।
- यदि आपकी दवाएं आपको अस्वस्थ महसूस कराती हों, तो अपने डॉक्टर को दिखाएं।
- अपने डॉक्टर से पुनः दवाओं का पर्चा लिखवाने से पहले अपनी पहले की दवाएं खत्म हो जाने की प्रतीक्षा मत करें।
- यदि आप अपनी दवाएं लेना भूल जाते हों, तो अपने फार्मासिस्ट से पहले से पैकड दवाएं देने को कहें।

**यह बहुत ज़रूरी है कि आप अपने डॉक्टर द्वारा लिखी गई सारी दवाईयां लें।**

## इंसुलिन

यदि टिकियां, आपके रूधिर में ग्लूकोज स्तरों को स्वास्थ्यप्रद सीमा में रखने में मदद न करें, तो आपके डॉक्टर आपके लिए इंसुलिन की शुरूआत करने पर विचार कर सकते हैं। आपके स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए आपकी प्रबंधन योजना में यह बदलाव किया जाता है। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप किसी भांति विफल हो गए हैं।

टाइप 2 डायबिटीज एक प्रगामी विकार (क्रमिक रूप से बढ़ने वाली समस्या) है, जिसका अर्थ है कि समय बीतने के साथ अग्न्याशय की कार्यक्षमता कम होती जाती है। इंसुलिन की शुरूआत भयावह हो सकती है, लेकिन इससे आपके स्वास्थ्य में सुधार होगा और आपको अपनी डायबिटीज पर बेहतर नियंत्रण मिलेगा।

आपकी स्वास्थ्यसेवा टीम, आपको सहायता और सहयोग दे सकती है।





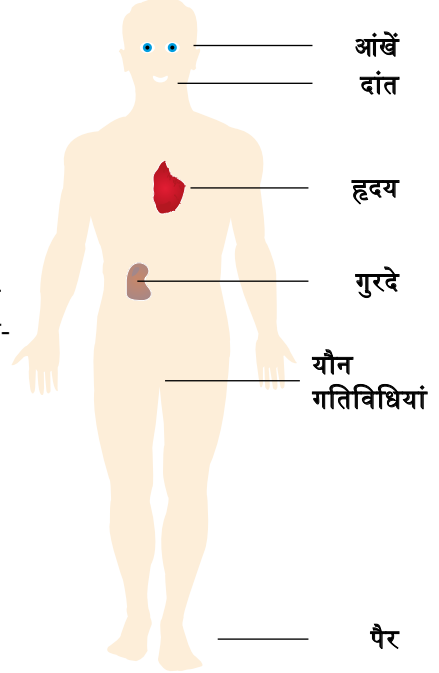
# जटिलताओं की रोकथाम

आप डायबिटीज के कारण दीर्घकालीन नुकसान के जोखिमों को निम्न द्वारा कम कर सकते हैं:

- अपने रूधिर में ग्लूकोज स्तरों पर अच्छा नियंत्रण प्राप्त करना और इसे बनाए रखना
- उच्च रक्तचाप तथा रूधिर में उच्च कोलेस्ट्रॉल का नियंत्रण करना
- अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम से सभी मुलाकातें नियमित रूप से करना
- आपके स्वास्थ्य के बारे में किन्हीं भी चिंताओं से अपने डॉक्टर को अवगत कराना
- स्वस्थ जीवनशैली का पालन करना

आपके डॉक्टर या नर्स, यह सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक वर्ष आपकी डायबिटीज की जांच करेंगे कि आपमें कोई जटिलताएं तो नहीं बन रही हैं। आपके वार्षिक चेक-अप (जांच) में यह शामिल होने चाहिए:

- रक्तचाप
- HbA1c टेस्ट
- रूधिर में कोलेस्ट्रॉल
- गुरदे
- आंखें
- पैर



## हृदय रोग और स्ट्रोक

डायबिटीज वाले लोगों में हार्ट अटैक या स्ट्रोक का जोखिम ज्यादा रहता है। आप निम्न द्वारा अपनी मदद कर सकते हैं:

- धूम्रपान मत करें।
- वजन घटाएं, यदि आप अधिक भार वाले हैं।
- स्वास्थ्यप्रद भोजन खाएं।
- अपने रक्तचाप को नियंत्रित रखें और इसकी नियमित जांच कराते रहें।
- अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम के निर्देशानुसार अपनी दवाएं लें।
- नियमित व्यायाम करें और शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।

# जटिलताओं की रोकथाम

डायबिटीज आपके कोलेस्ट्रॉल स्तरों को भी प्रभावित कर सकती है।

अपने रूधिर में कोलेस्ट्रॉल स्तरों की नियमित जांच कराएं।

## आंखें

आंखों के पीछे की ओर छोटी रूधिर वाहिनियों को नुकसान पहुंचने से दृष्टि हानि हो सकती है और उपचार न किए जाने पर अंधता हो सकती है। आपकी दृष्टि में कोई परिवर्तन आपकी जानकारी में आए बिना हो सकता है। आरंभिक नुकसान को लेजर थेरेपी से सफलतापूर्वक उपचारित किया जा सकता है। यह महत्वपूर्ण है कि आप प्रत्येक दो वर्ष पर किसी विशेषज्ञ द्वारा अपनी आंखों की जांच कराएं।

आप निम्न द्वारा अपनी मदद कर सकते हैं:

- अपने रूधिर में ग्लूकोज स्तरों को नियंत्रित करके
- अपना रक्तचाप नियंत्रित करके
- अपनी दृष्टि में किन्हीं परिवर्तनों से अपने डॉक्टर को अवगत कराकर।

यदि आप गर्भवती हों, तो आपको अधिक जल्दी-जल्दी आंखों की जांच कराने की आवश्यकता हो सकती है।

## गुरदे

डायबिटीज आपके गुरदों को नुकसान पहुंचा सकती है। चाहे आपमें कोई लक्षण न हों, लेकिन आपके डॉक्टर द्वारा नुकसान का आरंभिक स्तर में पता लगाया जा सकता है। प्रभावी उपचार, गुरदे को आगे चलकर विफल होने से बचा सकता है।

रक्तचाप पर अच्छा नियंत्रण और आपकी स्वास्थ्यसेवा टीम द्वारा नियमित जांचें कराना बहुत अनिवार्य है।

आप निम्न द्वारा अपनी मदद कर सकते हैं:

- अपनी डायबिटीज का प्रबंधन - अपनी दवाएं लें, स्वस्थ भोजन विकल्प चुनें, शारीरिक भार स्वस्थ स्तर पर बनाए रखें, सक्रिय रहें और अपने रूधिर में ग्लूकोज स्तर की निगरानी करें।
- अपने रक्तचाप की नियमित जांच कराते रहें।
- धूम्रपान मत करें।

# जटिलताओं की रोकथाम

## पैर

डायबिटीज के कारण तंत्रिकाएं क्षतिग्रस्त हो सकती हैं और सुन्नता आ सकती है। यदि ऐसा होता है तो आपको अपने पैरों को नुकसान या चोट से बचाने के लिए अधिक सावधानी रखनी होगी। पैरों की देखभाल एक महत्वपूर्ण दैनिक कार्य है। पैरों में अनुभूतियों का अहसास घटते जाने से क्षतिग्रस्त होने व पांव में अल्सर बनने का जोखिम बढ़ जाता है।

डायबिटीज पैरों में दो मुख्य समस्याएं उत्पन्न कर सकती है:

1. तंत्रिकाओं को क्षति (न्यूरोपैथी) इसके परिणामस्वरूप आपके पैरों में अनुभूति ह्रास हो सकता है और पांव में अल्सर व संक्रमण बन सकते हैं। तंत्रिकाओं को क्षति के आरंभिक संकेतों में ये शामिल हैं: जलन की अनुभूति, चुभन, सुन्नता, या मारक दर्द।
2. रूधिर वाहिनियों का रोग (पेरिफेरल वैस्कुलर डिजीज): इसके परिणामस्वरूप घाव ठीक होने में अधिक समय लग सकता है और आसानी से संक्रमण हो सकते हैं। रूधिर वाहिनियों को क्षति के लक्षणों में शामिल हैं: पैर छूने में ठंडा लगना, व्यायाम के दौरान कॉफ पेन (पिंडली का दर्द) या पैरों और टांगों की त्वचा पतली होना या शुष्क हो जाना।

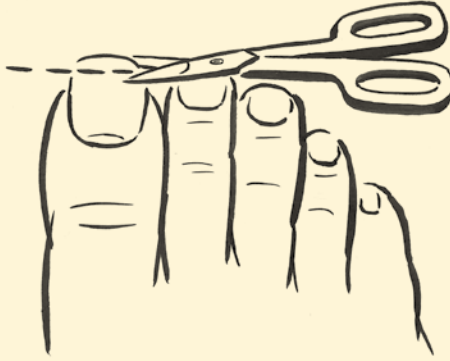
यदि आपके पांव सुन्न हों तो आपको रोजाना अपने पांवों और पैरों की अंगुलियों की जांच करने की आवश्यकता होगी, और कटी-फटी त्वचा, दरारों, छालों, लालिमा, सूजन या संक्रमण के संकेतों की खोज करें। यदि आप अपने पांसे आसानी से न देख सकते हों, तो फर्श पर एक दर्पण रख लें। यदि कोई ऐसी चोट हो जो ठीक न हो रही हो तो अपने डॉक्टर या नर्स को दिखाएं।



# जटिलताओं की रोकथाम

## पैरों की देखभाल के सुझाव

- पैरों की अंगुलियों के बीच वाली जगह को सावधानीपूर्वक धोएं और सुखाएं।
- सूखी त्वचा पर मॉइश्चराइजिंग क्रीम लगाएं।
- अपने जूते पहनने से पहले देख लें कि उनमें कोई बाहरी चीज तो नहीं है।
- अपने पैरों के नाखून छोटे रखें और उन्हें सही से काटें। सही तरह से काटे गए नाखून की आकृति आपकी अंगुली के सिरे जैसी ही होती है।
- गोखरू, घट्टों (कैलस), और अंतःकर्तित (इन्ग्रोन) नाखूनों को पैरों के चिकित्सक (पोडियाट्रिस्ट) को दिखाएं। उनका स्वयं उपचार मत करें।
- सदैव सही जूते पहनें। जूते फिट आने वाले और आरामदेह ही होने चाहिए।
- ऐसे मोजे पहनें जो बहुत कसे नहीं हों और ऐसे मोजों से बचें जिनकी सीवन आपके पांवों में निशान बना दे।
- कम संवेदनशक्ति वाले लोग कभी भी नंगे पांव मत चलें, घर के अंदर भी।



# जटिलताओं की रोकथाम

## यौन गतिविधियां

डायबिटीज के कारण शिशन की रूधिर वाहिनियां क्षतिग्रस्त हो सकती हैं जिससे स्तम्भन में कठिनाई आ सकती है। डायबिटीज ग्रस्त महिलाओं में योनि संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है।

## दांत

डायबिटीज ग्रस्त लोगों में दांतों और मसूढ़ों की समस्याएं होने की संभावनाएं ज्यादा रहती हैं। अपने रूधिर में ग्लूकोज का नियंत्रण करने से दांतों की समस्याओं की रोकथाम में मदद मिल सकती है। अपने दांत दिन में दो बार ब्रश और फ्लॉस करें तथा वर्ष में कम से कम एक बार अपने दंतचिकित्सक को दिखाएं।

## अन्य जटिलताएं

तंत्रिकाओं को क्षति पहुंचने से अन्य समस्याएं हो सकती हैं जैसे कि टांगों में दर्द रहना, पेट और आंतों की कार्यप्रणाली में व्यवधान, तथा मूत्राशय पर नियंत्रण कमजोर होना। अगर ये समस्याएं हों तो अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम को दिखाएं।

**अपने डायबिटीज के प्रबंधन में सक्रिय भूमिका निभाने से आपमें जटिलताएं बनने का जोखिम कम हो जाता है।**

जटिलताओं के बारे में यह जानकारी सामान्य है और यह सम्पूर्ण गाइड नहीं है। इन जटिलताओं के बारे में क्लिनिकल जानकारी तथा अधिक विवरणों के लिए, कृपया अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम से संपर्क करें।



# अवसाद

डायबिटीज के साथ जीवन चुनौतीपूर्ण तथा कई बार कठिन हो सकता है। आपको अकेले ही अपनी डायबिटीज का सामना नहीं करना होता। अपने परिवार और मित्रों, अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम और अपने समुदाय के सहयोग से आप अपनी डायबिटीज का सामना कर सकते हैं।

अपने परिवार के लोगों व मित्रों को डायबिटीज के बारे में बताएं। विशिष्ट तरीके सुझाएं जिनसे वे आपकी मदद और सहयोग कर सकें।

समय-समय पर दुखी महसूस करना या सामना करने में असमर्थता, सामान्य बात है, लेकिन यदि आपकी मनोदशा निरंतर ऐसी ही बनी रहे, तो यह अवसाद बन सकता है। डायबिटीज ग्रस्त लोगों में डायबिटीज रहित लोगों की अपेक्षा अवसाद अनुभव करने की संभावना दोगुनी रहती है।

अवसाद की पहचान और उपचार करने से आपका डायबिटीज प्रबंधन और जीवन गुणवत्ता बेहतर बन सकते हैं। यदि आपको लगता है कि कहीं आपको अवसाद तो नहीं, तो अपने परिवार के सदस्य या मित्र से और अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम से बात करें।

## अवसादग्रस्त होने पर मैं क्या कर सकता हूँ?

- अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम को बताएं।
- अपनी अनुभूतियों के बारे में अपने परिवार और मित्रों से बात करें।
- 0800 111 757 पर डिप्रेशन सपोर्ट लाइन को कॉल करें।
- डायबिटीज सपोर्ट ग्रुप में शामिल हों, जहां लोग अपने डायबिटीज के बारे में तथा इसका सामना करने के तौर-तरीकों के बारे में बात कर सकते हैं।
- स्वास्थ्यप्रद भोजन खाएं और शराब से दूर रहें।
- नियमित शारीरिक गतिविधियां करें।
- तनाव या नींद संबंधी किन्हीं समस्याओं के लिए मदद लें।



# आपकी स्वास्थ्यसेवा टीम

अपनी स्वास्थ्यसेवा टीम से मुलाकात का पूरा फायदा उठायें। अपनी ब्लड ग्लूकोज रिकार्ड बुक और प्रश्नों या चिंताओं की सूची सदैव साथ लेकर जाएं। आप अपनी मुलाकातों पर सहायक व्यक्ति ले जा सकते हैं।

टीम, आपकी डायबिटीज पर नियंत्रण करने में आपकी मदद के लिए है।

वे आपसे बात करके ऐसे लक्ष्य तय करेंगे जो आपकी डायबिटीज के प्रबंधन में मदद हेतु आपके लिए सही हों।

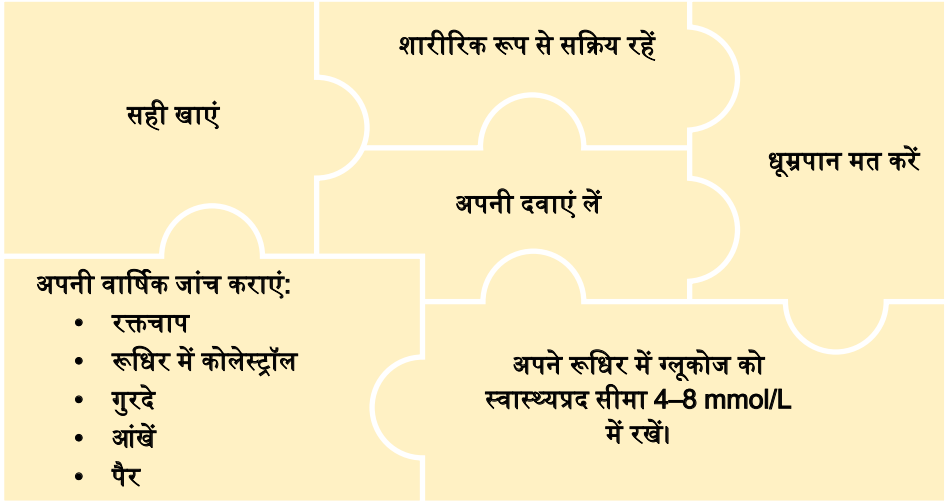
क्योंकि डायबिटीज आपके शरीर के अनेक अंगों और आपके जीवन को प्रभावित करती है, इसलिए आप कई विभिन्न स्वास्थ्य पेशेवरों से देखभाल प्राप्त करेंगे। आपके स्वास्थ्य के अनुसार, आपकी देखभाल में निम्न टीम सदस्य शामिल होंगे:

डॉक्टर	नाम	फोन
प्रेक्टिस नर्स	नाम	फोन
डायबिटीज नर्स	नाम	फोन
डायटीशियन	नाम	फोन
पोडियाट्रिस्ट (पादचिकित्सक)	नाम	फोन
आई स्पेशलिस्ट	नाम	फोन
डेंटिस्ट	नाम	फोन
डायबिटीज NZ स्थानीय शाखा	नाम	फोन
डायबिटीज NZ, स्थानीय शाखा, फील्ड अधिकारी	नाम	फोन
अन्य	नाम	फोन

आपकी स्थानीय डायबिटीज शाखा आपको सहायता, संसाधन तथा आपके क्षेत्र में उपलब्ध उपयोगी सेवाओं के बारे में जानकारी दे सकती है। डायबिटीज न्यूजीलैण्ड को 0800 342 238 पर फोन करें।



## टाइप 2 डायबिटीज के साथ बेहतर जीवन



## लक्ष्य

	आपका लक्ष्य	इसे प्राप्त करने के लिए आप क्या कर सकते हैं
HbA1c		
ब्लड ग्लूकोज		
रक्तचाप		
भार		
स्वस्थ बने रहना		
कोलेस्ट्रॉल:	टोटल HDL LDL ट्राइग्लिसेराइड्स	

टाइप 2 डायबिटीज के साथ बेहतर जीवन को डायबिटीज न्यूजीलैण्ड द्वारा प्रकाशित किया गया है।  
डायबिटीज के बारे में अधिक जानने के लिए:

- अपने डॉक्टर या प्रैक्टिस नर्स से बात करें
- [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz) देखें
- डायबिटीज न्यूजीलैण्ड में शामिल हों

टाइप 2 डायबिटीज के साथ बेहतर जीवन या डायबिटीज न्यूजीलैण्ड की किन्हीं अन्य सूचना  
पुस्तिकाओं का आर्डर करने के लिए, फोन **0800 DIABETES**  
**(0800 342 238)** या ईमेल [info@diabetes.org.nz](mailto:info@diabetes.org.nz) करें, या फ्रीपोस्ट डायबिटीज  
एनजेड, **PO Box 12441, Wellington 6144**

डायबिटीज न्यूजीलैण्ड एक राष्ट्रीय सदस्यता संगठन है। पूरे न्यूजीलैण्ड में डायबिटीज प्रभावित लोगों व स्वास्थ्य पेशेवरों को सहयोग देना हमारा ध्येय है। हम डायबिटीज प्रभावित लोगों हेतु निम्न प्रकार से कार्य करते हैं:

- स्थानीय सहयोग प्रदान करना
- पक्षसमर्थक के रूप में कार्य करना
- डायबिटीज तथा डायबिटीज रोकथाम के बारे में जागरूकता फैलाना
- लोगों को डायबिटीज, इसके उपचार, प्रबंधन और नियंत्रण के बारे में शिक्षित और सूचित करना
- डायबिटीज के उपचार, रोकथाम और इलाज हेतु अनुसंधान में सहयोग करना।

आप हमारे पत्रों में तथा हमारी वेबसाइट [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz) पर डायबिटीज प्रभावित लोगों के लिए उपयोगी जानकारी पा सकते हैं।

सही कदम उठाएं और स्वस्थ रहें  
डायबिटीज न्यूजीलैण्ड में शामिल हों  
फोन करें **0800 DIABETES (0800 342 238)**  
देखें: [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz)

**Diabetes New Zealand Inc.**  
PO Box 12441, Wellington 6144



**diabetes**  
new zealand