



वजन कम करें



हफ्ते में ज्यादातर दिन 30 मिनट या इससे ज्यादा सक्रिय रहें



पौष्टिक खाना खाएं



स्वादिष्ट, किफायती, और स्वास्थ्यप्रद भोजन के लिए हमारी ईट वेल लिव वेल कुकबुक देखें



अपना ब्लड प्रेशर और खून में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करें और उस पर काबू रखें



सेहतमंद रहने के अधिक तरीकों के लिए हमारी वेबसाइट पर टेक कन्ट्रोल टूलकिट देखें



अपने हेल्थ प्रोफेशनल से हृदय और डायबिटीज की वार्षिक जाँच कराएं



अपने समर्थन की मंडली खोजें और व्हानाऊ और मिलों से कार्यवाही करने के लिए जुड़ें



समर्थन खोजें

समर्थन के साथ, आपके टाइप 2 डायबिटीज के जोखिम को कम करना या स्थगित करना या अगर आपको डायबिटीज है तो उसके साथ ही खुशी से रहना संभव है।

मित्र और व्हानाऊ अत्यधिक मददगार साबित हो सकते हैं, जो आपके लिए सही भोजन चुनना और अच्छा व्यायाम करना आसान बना सकते हैं। डायबिटीज से ग्रस्त अन्य लोगों से जुड़ने से भी मदद मिलती है, जिससे आप सलाह और प्रोत्साहन से एक दूसरे की मदद कर सकते हैं।

डायबिटीज न्यूज़ीलैंड एक परोपकारी संस्था है जो डायबिटीज से ग्रस्त लोगों का प्रतिनिधित्व और सहयोग करती है। हम जानकारी पाने में आपकी मदद और आपके स्वास्थ्य और सेहत का प्रबंध करने में सहायता कर सकते हैं।



मार्च 2021 © डायबिटीज न्यूज़ीलैंड

डायबिटीज (मधुमेह) आपको क्या जानने की जरूरत है



diabetes
new zealand

देखें

www.diabetes.org.nz

अधिक जानने के लिए और जुड़ने के लिए

[@DiabetesNZ](https://www.facebook.com/DiabetesNZ) [@Diabetes_NZ](https://www.instagram.com/Diabetes_NZ)

- अपने जोखिम जानें
- लक्षणों को जानें
- अंतर को जानें
- जानें कि सहायता कहाँ पा सकते हैं

डायबिटीज क्या है?

डायबिटीज एक स्थायी बीमारी है जो तब होती है जब पैक्रियाज इंसुलिन बनाने में असमर्थ हो जाता है, या शरीर इसके द्वारा बनाये गए इंसुलिन का सही प्रयोग नहीं कर पाता है। इंसुलिन पैक्रियाज द्वारा बनाया जाने वाला एक हॉर्मोन है जो एक कुंजी की तरह काम करता है और हमारे द्वारा खाए गए भोजन से प्राप्त ग्लूकोज को रक्तप्रवाह से कोशिकाओं तक पहुंचाकर ऊर्जा बनाने में मदद करता है।

डायबिटीज के तीन मुख्य प्रकार हैं:

TYPE 1 टाइप 1 डायबिटीज प्रायः ऑटो-इम्यून प्रतिक्रिया के कारण होती है, जिसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली, इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाओं पर हमला करने लगती है। टाइप 1 डायबिटीज वाले लोगों में इंसुलिन बहुत कम या बिल्कुल नहीं बनता। यह रोग किसी भी उम्र के लोगों को चपेट में ले सकता है, लेकिन आमतौर से बच्चों या युवा वयस्कों में होता है। इस प्रकार की डायबिटीज वाले लोगों को अपने खून में ग्लूकोज के स्तर नियंत्रित रखने के लिए रोजाना इंसुलिन के इंजेक्शन लेने पड़ते हैं।

TYPE 2 डायबिटीज के कम से कम 90% मामले टाइप 2 डायबिटीज वाले होते हैं। टाइप 2 डायबिटीज का निदान लगभग किसी भी आयु में पाया जा सकता है। टाइप 2 डायबिटीज कई वर्षों तक छिपी रह सकती है और इसका पता अक्सर तब चलता है जब कोई जटिलता दिखती है या खून की सामान्य जांच कराई जाती है। टाइप 2 डायबिटीज वाले लोग प्रायः अपनी समस्या को शुरूआत में व्यायाम और आहार के जरिए नियंत्रित कर सकते हैं। हालाँकि, समय के साथ कुछ लोगों को खाने वाली दवाओं और/या इंसुलिन की आवश्यकता होती है।

गर्भावस्था डायबिटीज (Gestational diabetes-GDM) तब होती है जब गर्भवती महिला के खून में ग्लूकोज का लेवल बढ़ जाता है। टाइप 1 और टाइप 2 डायबिटीज के विपरीत, गर्भावस्था डायबिटीज अस्थायी होती है और आमतौर से गर्भावस्था के बाद समाप्त हो जाती है। हालाँकि, गर्भावस्था डायबिटीज वाली महिला के लिए अगले 10 वर्षों में टाइप 2 डायबिटीज होने का जोखिम (50-60%) बढ़ जाता है।

क्या आप डायबिटीज बनने के अपने जोखिम से सचेत हैं?

खुद को टाइप 2 डायबिटीज होने के जोखिम स्तर की जानकारी रखना, यह पता लगाने का अच्छा शुरुआती उपाय है कि क्या आपको उचित जांचें कराने के लिए अपने डॉक्टर को दिखाने की ज़रूरत है। नीचे दिए आसान प्रश्नों के उत्तर दें और आपको एक स्कोर पता चलेगा, जिससे आपको अपने जोखिम स्तर व अगले कदमों की जानकारी में मदद मिलेगी।

जीवनशैली	नहीं	हां
मेरी ऊंचाई के हिसाब से मेरा वजन ज्यादा है	0	3
मैं बहुत कम शारीरिक गतिविधि करता/ती हूँ	0	3
मैं प्रायः अधिक वसा और चीनी वाले भोजन खाता हूँ	0	3
परिवार-मूल	नहीं	हां
मेरे परिवार में किसीको डायबिटीज है या था।	0	3
मैं माओरी/की, पैसिफिक आइसलैंड, दक्षिण एशियाई, या मध्यपूर्व के वंश का हूँ।	0	3
मेरे बच्चे का वज़न 9lbs (4kg) से अधिक था या गर्भावस्था के दौरान खून में ग्लूकोज का लेवल बढ़ा हुआ था	0	6
उम्र	नहीं	हां
मेरी उम्र 35 और 64 साल के बीच है	0	1
मेरी उम्र 65 साल से अधिक है	0	3
योग		

स्कोर 3-5

आपमें अभी टाइप 2 डायबिटीज होने का जोखिम संभवतः कम है। हालाँकि आगे चलकर आपके लिए जोखिम बढ़ सकता है।

स्कोर 6 या अधिक

आपके लिए टाइप 2 डायबिटीज होने का जोखिम अधिक है। केवल आपके स्वास्थ्यसेवा प्रदाता ही यह तय कर सकते हैं कि क्या आपको डायबिटीज है। अधिक जानने के लिए अपने डॉक्टर से मिलें।

लक्षणों को जानें

अगर आपको पता हो कि किस चीज़ पर ध्यान केंद्रित करना है, तो आप अपने चिकित्सा देखभालकर्ताओं को डायबिटीज का जल्दी पता लगाने में मदद कर सकते हैं। यह इस समस्या के कारण होने वाले नुकसान को सीमित कर सकता है और आपकी जीवनशैली में सुधार कर सकता है।

टाइप 1 डायबिटीज के लक्षण प्रायः बचपन में ही शुरू हो जाते हैं। इनमें, प्यास, अधिक मूलत्याग, वजन घटना, थकावट, और मनोदशा में परिवर्तन शामिल हैं।

टाइप 2 डायबिटीज के कारण प्रायः ऐसे लक्षण होते हैं, जैसे कि थकावट महसूस करना और ऊर्जा की कमी, प्यास महसूस करना, बार-बार टायलेट जाना, अक्सर संक्रमण हो जाना, या ऐसे संक्रमण जो ठीक नहीं होते, दृष्टि कमज़ोर होना या दृष्टि धुंधली होना और प्रायः भूख महसूस करना।

अधिक जानने के लिए देखें
www.diabetes.org.nz

