



गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज): संक्षिप्त मार्गदर्शिका

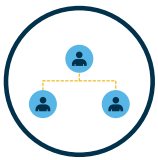
गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज) क्या होता है?

- गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज) के कारण गर्भावस्था के दौरान रक्त में ग्लूकोज़ (शर्करा) का स्तर बढ़ जाता है।
- जब आप खाते हैं, तो आपका शरीर भोजन में मौजूद कार्बोहाइड्रेट को ग्लूकोज़ में बदल देता है, जो आपके रक्त में प्रवेश करता है।
- इंसुलिन शरीर द्वारा बनाया जाता है ताकि ऊर्जा के लिए ग्लूकोज़ को रक्त के माध्यम से कोशिकाओं में पहुँचाया जा सके।
- गर्भावस्था के हार्मोन इंसुलिन को उतना अच्छी तरह काम करने से रोक सकते हैं जितनी उसे करना चाहिए।
- इसका मतलब है कि ग्लूकोज़ आपके रक्त में बना रहता है, जिससे रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर बढ़ जाता है और गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज) हो जाता है।

गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज) कुछ लोगों को ही क्यों होता है

गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज) किसी को भी हो सकता है। आप अकेली नहीं हैं, और आपने ऐसा कुछ भी नहीं किया है जिससे ये हो गया है।

आपका जोखिम निम्नलिखित कारणों से अधिक हो सकता है:



आपका पारिवारिक इतिहास



आपकी उम्र



आपका चिकित्सा इतिहास



आपकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि



आपका वजन



आप जिस प्रकार की दवाइयों का उपयोग करती हैं

गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज) आम है और इसका इलाज संभव है। सही देखभाल से आप स्वस्थ गर्भावस्था और स्वस्थ शिशु पा सकती हैं।

गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज) और आपका शिशु

गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज) से निम्नलिखित का खतरा बढ़ सकता है:

- गर्भावस्था में हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप)
- गर्भ में आपके शिशु का आकार बड़ा होना
- जन्म के बाद आपके शिशु के रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर कम होना।

अपने मधुमेह (डायबिटीज) का ध्यान रखकर, आप इन जोखिमों को कम कर सकती हैं।

गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज) की देखभाल

आपके डॉक्टर या मधुमेह (डायबिटीज) टीम आपको अपने गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज) की देखभाल के लिए एक योजना बनाने में मदद करेंगे। इसमें शामिल हो सकता है:



पौष्टिक आहार

सही संतुलन में पौष्टिक आहार आपको और आपके शिशु को अच्छा पोषण देता है। यह आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को स्वस्थ सीमा में बनाए रखने में भी मदद करता है।



नियमित व्यायाम करना

आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को स्वस्थ सीमा में बनाए रखने में मदद करता है और आपके शिशु के जन्म की तैयारी के लिए आपको फिट रखता है।



रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर की जांच

इनसे आपको यह पता लगाने में मदद मिलती है कि भोजन और गतिविधि आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों को कैसे प्रभावित करते हैं, और उन स्तर को स्वस्थ सीमा में कैसे बनाए रखा जाए।



इंसुलिन और दवा

कई महिलाओं को अपने मधुमेह (डायबिटीज) की देखभाल करने और अपने रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को स्वस्थ रखने के लिए इंसुलिन या दवा की आवश्यकता होती है।

आपके शिशु के जन्म के बाद

- गर्भकालीन मधुमेह (डायबिटीज) आमतौर पर शिशु के जन्म के बाद ठीक हो जाता है। आपका शिशु मधुमेह (डायबिटीज) की स्वास्थ्य समस्या के साथ जन्म नहीं लेगा।
- लेकिन भविष्य में टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज) होने का जोखिम आपके और आपके शिशु दोनों के लिए अधिक है।
- मधुमेह (डायबिटीज) की नियमित जांच और स्वस्थ जीवनशैली आपको और आपके परिवार को स्वस्थ रहने में मदद कर सकती है।
- अपने डॉक्टर या मधुमेह (डायबिटीज) स्वास्थ्य पेशेवर से उन स्वास्थ्य जांचों के बारे में बात करें जिनकी आपको आवश्यकता है।



एनडीएसएस और आप

और अधिक संसाधनों (आपकी भाषा में भी) तक पहुंच के लिए, ndss.com.au पर जाएं या एनडीएसएस हेल्पलाइन, 1800 637 700 पर फ़ोन करें।

ध्यान दें: यह जानकारी केवल एक दिशानिर्देशिका के रूप में तैयार की गई है। इसे व्यक्तिगत चिकित्सा सलाह का स्थान नहीं लेना चाहिए। यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में कोई चिंता है, या कोई और प्रश्न है, तो आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करना चाहिए।