

टाइप २ (Type 2) मधुमेह: एक संक्षिप्त मार्गदर्शन

टाइप २ मधुमेह भनेको के हो?

टाइप २ मधुमेह एक स्वास्थ्य अवस्था हो जसमा तपाईंको रगतमा ग्लूकोज (चिनी) को मात्रा अत्यधिक हुन्छ।

टाइप २ मधुमेहको निदान कसरी गरिन्छ?

टाइप २ मधुमेहको निदान रक्त परीक्षणबाट गरिन्छ। यदि तपाईंमा कुनै लक्षण वा जोखिमका कारक छन् भने आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

टाइप २ मधुमेहका लक्षणहरू के के हुन्?

टाइप २ मधुमेहका लक्षणहरूमा निम्न हुन सक्छन्:



सामान्यभन्दा
बढी तिर्खा लाग्नु
र पानी पिउनु



सामान्यभन्दा
धेरै पटक
शौचालय जानु
(पिसाब गर्न)



थकित महसुस
हुनु र कम
ऊर्जा हुनु



घाउ वा काटेको
निको नहुनु



धमिलो
दृष्टि



चिलाउने र
छालाको
संक्रमण

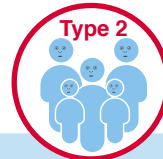


पैताला वा खुट्टामा
दुख्नु वा झमझम गर्नु

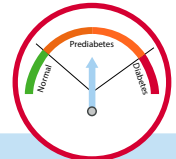
केही मानिसहरूमा कुनै पनि लक्षणहरू नहुन सक्छ।

टाइप २ मधुमेहको जोखिममा को को पर्छ?

टाइप २ मधुमेहका लागि जोखिमका कारकहरू निम्नलगायतका हुन्छन्:



पारिवारिक इतिहास



पूर्व-मधुमेह
(Pre-diabetes)



निष्क्रियता



बढ्दो उमेर



स्वस्थ तौलभन्दा
बढी वजन हुनु



पोलीसिस्टिक अंडाशय
लक्षणहरू (Polycystic
ovary syndrome)



गर्भवती अवस्थामा
हुने मधुमेह



केही एन्टिसाइकोटिक
(antipsychotic) वा स्टेरोइड
(steroid) औषधिहरू

केही सांस्कृतिक समूहहरू टाइप २ मधुमेह हुने बढी जोखिममा हुन्छन्। यसमा आदिवासी र टोरेस स्ट्रेट आईलेन्डर, दक्षिणपूर्वी एसियाली, भारतीय, मध्यपूर्वी, उत्तरी अफ्रीकी, प्रशान्त टापुमा बस्ने र दक्षिणी युरोपियन पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरू समावेश छन्।

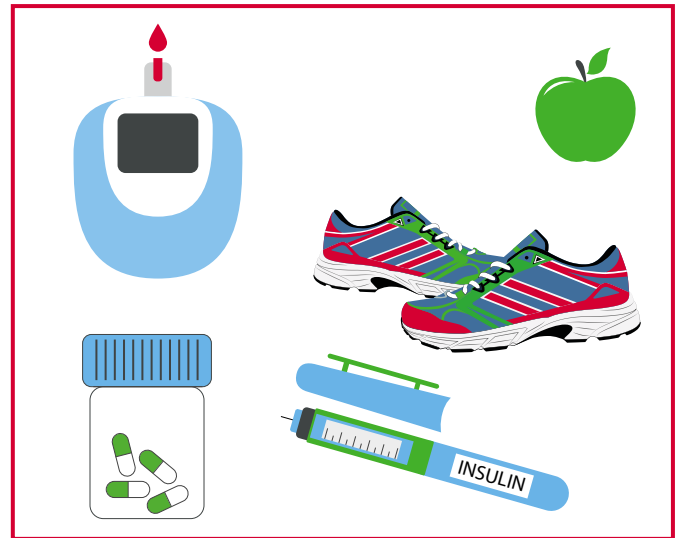
टाइप २ मधुमेहको व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ?

टाइप २ मधुमेह स्वस्थ खानपान र नियमित शारीरिक गतिविधिको साथ व्यवस्थित गरिन्छ।

समयसँगै, तपाईंलाई ग्लूकोज कम गर्ने औषधीहरू (ट्याब्लेटहरू वा इन्जेक्सन लगाउन मिल्ने औषधीहरू) पनि चाहिन सक्छ।

मधुमेह बढ्दै जाँदा, केही व्यक्तिहरूलाई रगत ग्लूकोजको मात्रालाई लक्षित दायरामा राख्नको लागि इन्सुलिन इन्जेक्सनको आवश्यकता पर्दछ।

यी कुराहरू राम्रो स्वास्थ्यको लागि र मधुमेहको जटिलताको खतरा कम गर्नका लागि महत्त्वपूर्ण छन्, जस्तै हृदयघात, तपाईंको आँखा, मृगौला, स्नायु वा खुट्टामा क्षति।



तपाईंको मधुमेहको बारेमा कसले सहयोग गर्न सक्छ?

मधुमेह प्रबन्ध एक सामूहिक प्रयास हो जसमा तपाईं, तपाईंको परिवार, साथीहरू र पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई संलग्न हुन्छ।

पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरू जसले तपाईंलाई निम्न कुरामा मद्दत गर्न सक्दछन्:

- » जी.पी. (general practitioner)
- » सेवारत नर्स
- » मान्यता प्राप्त मधुमेह प्रशिक्षक
- » इन्डोक्रिनोलोजिस्ट (मधुमेह विशेषज्ञ)
- » मान्यताप्राप्त सेवारत पोषणविज्ञ (डायटिसियन)
- » मान्यता प्राप्त व्यायाम फिजियोलोजिस्ट
- » दर्तावाल पोडियाट्रिष्ट (पैताला विशेषज्ञ)
- » दन्त चिकित्सक
- » नेत्र रोग विशेषज्ञ (optometrist/ophthalmologist)
- » फार्मासिष्ट (औषधी विशेषज्ञ)
- » परामर्शदाता, सामाजिक कार्यकर्ता वा मनोचिकित्सक

संसाधनहरू

यदि तपाईं मधुमेह व्यवस्थापनका बारेमा थप सल्लाहहरू चाहनुहुन्छ भने ndss.com.au/nepali मा जानुहोस्।

एन.डी.एस.एस. (NDSS) र तपाईं

एन.डी.एस.एस. मार्फत तपाईंको मधुमेह प्रबन्ध गर्न मद्दत पुर्याउने सेवा र सहायताको लागि विभिन्न सेवाहरू उपलब्ध छन्। यसमा NDSS हेल्पलाइन र वेबसाइटमार्फत मधुमेह व्यवस्थापनसम्बन्धी जानकारी पर्छन्। उपलब्ध उत्पादन, सेवा र शैक्षिक कार्यक्रमहरूले तपाईंलाई तपाईंको मधुमेहलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।