

टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज): संक्षिप्त मार्गदर्शिका

टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज) क्या होता है?

- टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज) एक ऐसी स्वास्थ्य स्थिति होती है जिसके कारण 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।
- टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज) में, आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है, या इंसुलिन अच्छी तरह से काम नहीं करता है।
- इसका मतलब है कि ग्लूकोज़ आपके रक्त में बना रहता है, जिससे रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर बढ़ जाता है।

टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज) के लक्षण



प्यास लगना, या अधिक बार तरल पदार्थ पीना



धुँधला दिखना



अक्सर पेशाब करने के लिए टॉयलेट जाना



घाव या कट धीरे-धीरे ठीक होते हैं



थकान महसूस होना



अधिक बार संक्रमण या बीमारियाँ होना

मधुमेह (डायबिटीज) के लक्षण रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर ज़्यादा होने के कारण होते हैं। यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देता है, तो अपने डॉक्टर से बात करें - भले ही आपको पहले से ही टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज) होने का पता चल चुका हो।

अपने मधुमेह (डायबिटीज) की देखभाल करने से आपको स्वस्थ रहने में मदद मिलती है

आपके डॉक्टर या मधुमेह (डायबिटीज) स्वास्थ्य पेशेवर आपके मधुमेह (डायबिटीज) की देखभाल के लिए आपके साथ मिलकर एक योजना बनाएंगे।

इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:



पौष्टिक आहार

आपके शरीर को पोषण देता है और आपके रक्त ग्लूकोज़ के स्तर को स्वस्थ रखने में मदद करता है



नियमित व्यायाम करना

ऊर्जा के लिए ग्लूकोज़ का उपयोग करता है और इंसुलिन को बेहतर काम करने में मदद करता है



रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर की जांच

आपको बताती हैं कि भोजन और गतिविधि आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को कैसे प्रभावित करते हैं



इंसुलिन और दवा

रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को स्वस्थ सीमा में रखने के लिए मदद करती हैं



मधुमेह (डायबिटीज) स्वास्थ्य जांच

आपकी आंखों, गुर्दे, हृदय, पांखों और नर्व्स (तंत्रिकाओं) की नियमित जांच से किसी भी समस्या का शुरु में ही पता लगाने और उसका इलाज करने में मदद मिलती है



अपने वजन पर नियंत्रण रखना

इंसुलिन को बेहतर तरीके से काम करने, हृदय रोग के जोखिम को कम करने और आपकी ऊर्जा और मनोदशा में सुधार करने में मदद करता है



धूम्रपान न करना

धूम्रपान छोड़ने से आपके स्वास्थ्य में तुरंत सुधार होता है और मधुमेह (डायबिटीज) से संबंधित समस्याओं का खतरा बहुत कम हो जाता है

अपने डॉक्टर को कब दिखाने चाहिए

- यदि आपको मधुमेह (डायबिटीज) के लक्षण दिखाई देते हैं।
- यदि आपकी नियमित मधुमेह (डायबिटीज) स्वास्थ्य जांच का समय आ गया है।
- यदि आप चिंतित, परेशान महसूस करते हैं, या अपने मधुमेह (डायबिटीज) या दवाइयों के बारे में कोई प्रश्न पूछना चाहते हैं।



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।