

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

टाइप 2 मधुमेह: संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका

टाइप 2 मधुमेह भनेको के हो?

- टाइप 2 मधुमेह यस्तो अवस्था हो जसले रगतमा ग्लुकोज (चिनी) को मात्रा बढाउँछ।
- तपाईंले खाना खाँदा शरीरले खानामा भएको कार्बोहाइड्रेटलाई ग्लुकोजमा परिवर्तन गर्छ, जुन रगतमा प्रवेश गर्छ।
- इन्सुलिन शरीरले उत्पादन गर्ने पदार्थ हो, जसले ग्लुकोजलाई रगतबाट कोषहरूमा पुऱ्याई ऊर्जाका रूपमा प्रयोग गर्न मद्दत गर्छ।
- टाइप 2 मधुमेहमा शरीरले पर्याप्त इन्सुलिन उत्पादन गर्दैन वा उत्पादन भएको इन्सुलिनले राम्रोसँग काम गर्दैन।
- यसका कारण ग्लुकोज रगतमै रहन्छ र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्छ।

टाइप 2 मधुमेहका लक्षणहरू

- धेरै तिर्खा लाग्नु वा बारम्बार पानी पिउनु
- दृष्टि धमिलो हुनु
- बारम्बार पिसाब लाग्नु
- घाउ वा चोटपटक ढिलो निको हुनु
- थकान महसुस हुनु
- बारम्बार संक्रमण वा बिरामी हुनु

मधुमेहका लक्षणहरू रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढेका कारण देखिन्छन्। यदि तपाईंले यीमध्ये कुनै लक्षण देख्नुभयो भने, तपाईंलाई टाइप 2 मधुमेहको निदान भइसकेको भए पनि आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 001509-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

आफ्नो मधुमेहको राम्रो व्यवस्थापन गर्दा तपाईं स्वस्थ रहन सक्नुहुन्छ

तपाईंको डाक्टर वा मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंसँग मिलेर मधुमेह व्यवस्थापनको योजना बनाउनेछन्।
यसमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन्:



स्वस्थ खानपान
शरीरलाई आवश्यक पोषण दिन्छ र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा स्वस्थ दायराभित्र राख्न मद्दत गर्छ



सक्रिय रहनु
ग्लुकोजलाई ऊर्जाका रूपमा प्रयोग गर्न मद्दत गर्छ र इन्सुलिनलाई अझ प्रभावकारी रूपमा काम गर्न सहयोग गर्छ



रगतमा ग्लुकोजको मात्राको परीक्षण
खानपान र गतिविधिले रगतमा ग्लुकोजको मात्रामा कस्तो असर गर्छ भन्ने देखाउँछ



इन्सुलिन र औषधि
रगतमा ग्लुकोजको मात्रा घटाएर स्वस्थ दायराभित्र राख्न मद्दत गर्छ



मधुमेह स्वास्थ्य परीक्षण
आँखा, मिर्गौला, मुटु, खुट्टा र स्नायुहरूको नियमित जाँचले समस्याहरू प्रारम्भिक चरणमै पत्ता लगाउन र उपचार गर्न मद्दत गर्छ



तौल व्यवस्थापन
इन्सुलिनलाई अझ राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्छ, मुटुरोगको जोखिम कम गर्छ र ऊर्जा तथा मनोभाव सुधार गर्छ



धूम्रपान नगर्ने
धूम्रपान छोड्दा स्वास्थ्यमा तुरुन्त सुधार आउँछ र मधुमेहसँग सम्बन्धित समस्याहरूको जोखिम धेरै कम हुन्छ

डाक्टरलाई कहिले भेट्ने

- यदि तपाईंले मधुमेहका लक्षणहरू देख्नुभयो भने।
- यदि तपाईंको नियमित मधुमेह स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने समय भएको छ भने।
- यदि तपाईं चिन्तित, तनावग्रस्त महसुस गर्नुहुन्छ वा आफ्नो मधुमेह वा औषधिबारे प्रश्नहरू छन् भने।

NDSS र तपाईं

थप संसाधन (तपाईंको भाषामा उपलब्ध सामग्रीसहित) प्राप्त गर्न **ndss.com.au** मा जानुहोस् वा **NDSS Helpline 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

नोट: यो जानकारी मार्गदर्शनका लागि मात्र प्रदान गरिएको हो। यसलाई व्यक्तिगत चिकित्सकीय सल्लाहको विकल्पका रूपमा लिनु हुँदैन। यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यबारे कुनै चिन्ता छ वा थप प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 001509-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.