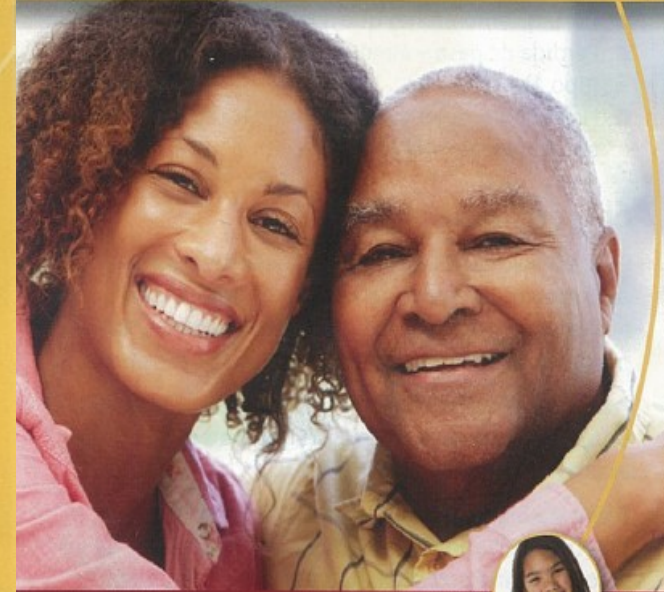


मधुमेह (डायबिटीज़)

एक परिचय



चेतावनी के संकेत

निम्न लक्षण विशिष्ट हैं। हालांकि प्रकार २ मधुमेह के कुछ लक्षण बहुत हल्के होते हैं कि उनका पता नहीं चलता है।

- मधुमेह के सामान्य लक्षण
- अक्सर पेशाब जाना
- बहुत प्यास लगना
- बहुत खाने पर भी भूख लगना
- अत्यधिक थकान
- धुंधली दृष्टि
- चोट/घाव का धीरे भरना
- ज्यादा खाने पर भी वजन में कमी होना (प्रकार १)
- हाथों/पैरों में दर्द या अकड़न/ झुनझुनी (प्रकार २)

मधुमेह प्रबंधन

अपनी स्वास्थ्य टीम के साथ मधुमेह प्रबंधन करने के लिए आप एक योजना बनाएंगे जो आपको अपने लक्ष्य तक पहुँचने में मदद करेगी। साथ में मधुमेह की ए-बी-सी का ट्रेक रखेंगे।

- ए-१ सी : आपकी ए-१ सी जांच पिछले २-३ महीनों के औसत रक्त ग्लूकोज के विषय में बताती है।
- ब्लड प्रेशर: आपकी रक्तचाप संख्या आपके खून के वेग के विषय में बताती है। रक्तचाप उच्च होने से हृदय पर अधिक जोर पड़ता है।
- कोलेस्ट्रॉल : आपकी कोलेस्ट्रॉल संख्या रक्त में फैट के विषय में बताती है। एचडीएल जैसे कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग से सुरक्षा प्रदान करते हैं। एलडीएल जैसे कोलेस्ट्रॉल रक्त वाहिकाओं में रोककर हृदय रोग की संभावना को बढ़ाते हैं। ट्राइग्लिसराइड्स नामक रक्त की फैट, हृदय रोग या स्ट्रोक की संभावना को बढ़ाते हैं।



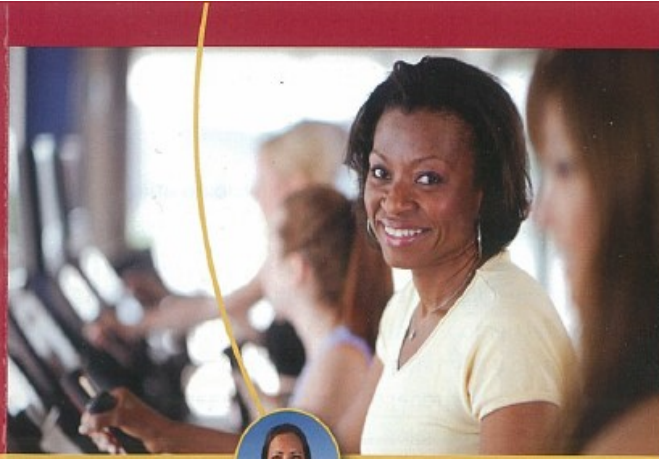
अधिक जानकारी के लिए देखें

www.diabetes.org

या फोन करें 1-800-DIABETES

Produced with assistance of the SKN Foundation
www.sknfoundation.org
For the South Asian Diabetes Education & Prevention Program

SKN
FOUNDATION



प्रकार १

प्रकार १ मधुमेह में आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली गलती से आपके पैनक्रियास में इंसुलिन बनाने वाली बीटा कोशिकाओं भूल से नष्ट कर देती है। आपका शरीर इन बीटा कोशिकाओं को विदेशी आक्रमणकारियों के रूप में देखता है और उन्हें नष्ट कर देता है। यह विनाश कुछ हफ्तों, महीनों या वर्षों में हो सकता है।

पर्याप्त बीटा कोशिकाओं के नष्ट हो जाने पर आपकी पैनक्रियास इंसुलिन बनाना बंद कर देती है या इतना कम इंसुलिन बनाती है कि आपको जीवित रहने के लिए इंसुलिन लेना

इंसुलिन

इंसुलिन आपके पेट के पीछे बसे पैनक्रियास नामक अंग के बीटा कोशिकाओं द्वारा उत्पादित हार्मोन है।

प्रकार २

यदि आप प्रकार २ मधुमेह से ग्रस्त हैं तो आपका शरीर ठीक से इंसुलिन का उपयोग नहीं करता है। इसे इंसुलिन प्रतिरोध कहते हैं। इसकी भरपाई के लिए पहले, बीटा

कोशिकाएं अतिरिक्त इंसुलिन बनाती हैं। परंतु समय के साथ पैनक्रियास सामान्य स्तर पर रक्त ग्लूकोज बनाए रखने के लिए इंसुलिन बनाने में अक्षम हो जाते हैं।

प्रकार २ मधुमेह से ग्रस्त कुछ लोग स्वस्थ भोजन और व्यायाम के साथ अपने मधुमेह का प्रबंधन कर सकते हैं।

आपके चिकित्सक भी आपके लक्ष्य रक्त शर्करा के स्तर

को बनाए रखने के लिए मौखिक दवाओं

(गोलियां) और/या इंसुलिन का सेवन

निर्धारित कर सकते हैं। मधुमेह एक

बढ़ता हुआ रोग है; शुरु में चाहे दवाइयों

से इसका इलाज ज़रूरी नहीं है, पर बाद

में आवश्यकता पड़ सकती है।

गर्भावधि मधुमेह

गर्भावधि मधुमेह गर्भावस्था के दौरान विकसित होता है।

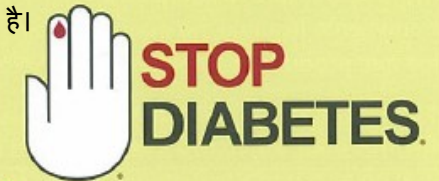
अधिकतर महिलाओं का रक्त शर्करा स्तर जन्म देने के

बाद सामान्य हो जाता है। यदि आप गर्भावधि मधुमेह से

पीड़ित रह चुकीं हैं तो आपको नियमित जाँच की

आवश्यकता है क्योंकि आपमें प्रकार २ मधुमेह की संभावना

अधिक है।



American Diabetes Association.

रक्त शर्करा (शुगर) का सामान्य स्तर से अधिक बढ़ जाने को मधुमेह कहते हैं। इसे हाइपरग्लाइसिमिया भी कहते हैं।

जब आप खाते हैं, आपका शरीर उसे तोड़ कर ग्लूकोज बना कर रक्त में भेजता है। इंसुलिन ग्लूकोज को रक्त से कोशिकाओं तक पहुँचाता है। कोशिकाओं में प्रविष्ट ग्लूकोज को ऊर्जा के लिए ईंधन के रूप में तत्काल ही प्रयोग किया जाता है या बाद में उपयोग के लिए भंडारित किया जाता है। मधुमेह से पीड़ित प्रत्येक व्यक्ति को इंसुलिन की समस्या है, किंतु हर व्यक्ति की समस्या भिन्न है।

मधुमेह के अनेक प्रकार हैं- प्रकार १, प्रकार २ एवं गर्भावधि मधुमेह। अगर आपको मधुमेह है तो या तो आपका शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बनाता है, इस्तेमाल नहीं कर सकता है या दोनो ही स्थितियाँ हैं।

मधुमेह का इलाज इंसुलिन, मौखिक दवाओं, व्यायाम एवं भोजन योजना से हो सकता है। अगर अनुपचारित छोड़ दें तो मधुमेह से नसों की क्षति, गुर्दे या आंख की समस्याएं, हृदय रोग तथा स्ट्रोक जैसी जटिलताएं उत्पन्न हो सकती हैं। परंतु यदि भली प्रकार से प्रबंधन किया जाए तो आप मधुमेह के साथ एक लंबा स्वस्थ जीवन जी सकते

२५,८००,००० अमरीकी मधुमेह से पीड़ित है

२०१० में १९ लाख अमेरिकियों का मधुमेह के साथ का निदान किया गया