



## सारांश में

- मधुमेह एक गंभीर बीमारी है, यदि आप इसे विलंबित करने/ रोकने में सफल होते हैं तो आप लंबे समय तक बेहतर स्वास्थ्य का आनंद ले सकते हैं ।
- मधुमेह आम है, लेकिन थोड़ा वजन घटाने से इसके होने की संभावना कम हो जाती है।
- खाने का तरीका बदल कर और सक्रियता को बढ़ाकर प्रकार २ मधुमेह को रोका जा सकता है।


## जाँच कराएं


अगली बार डॉक्टर से जाँच के विषय में पूछें। देखें [diabetes.org/risktest](http://diabetes.org/risktest)

## शुरुआत करें

- शारीरिक रूप से सक्रिय बनें
- वजन कम करने की योजना बनाएँ
- अपनी प्रगति को नापते रहें



 American Diabetes Association.

Created with the assistance of SKN Foundation 

[www.sknfoundation.org](http://www.sknfoundation.org)

For the South Asian Diabetes Education & Prevention Program

 American  
Diabetes  
Association.

# पूर्व मधुमेह

क्या होता है और मैं क्या कर सकता/ती हूँ ?



३ में १ से अधिक अमेरिकी  
वयस्कों को पूर्व मधुमेह है।



### पूर्व मधुमेह क्या है?

मधुमेह से पहले की अवस्था को पूर्व मधुमेह कहा जाता है। इस अवस्था में रक्त शर्करा का स्तर सामान्य से अधिक होता है, किंतु मधुमेह से कम रहता है। पूर्व मधुमेह के लक्षण स्पष्ट नहीं हैं। ऐसा हो सकता है कि पूर्व मधुमेह से ग्रस्त व्यक्ति को ग्रसित होने का आभास नहीं हो।

### में पूर्व मधुमेह से ग्रस्त हूँ, इसका मतलब क्या है ?

इसका मतलब है कि आप जल्दी ही प्रकार २ मधुमेह से ग्रस्त हो सकते हैं। आपको हृदय रोग या स्ट्रोक होने की संभावना अधिक है। कुछ सही कदम उठाने से प्रकार २ मधुमेह को विलंबित किया/रोका जा सकता है।

### प्रकार २ मधुमेह को कैसे विलंबित किया/रोका जा सकता है?

निम्नलिखित उपायों को प्रयोग में लाकर प्रकार २ मधुमेह को विलंबित किया/रोका जा सकता है:-

- शारीरिक गतिविधि जैसे चलना
- वजन घटाना -अगर कुछ पाउंड भी घटाएं तो भी लाभ होगा
- अपनी दवा लेना- आपके डॉक्टर के प्रावधान से उपलिखित उपायों से रक्त शर्करा को सामान्य स्तर पर लाया जा सकता है, परंतु प्रकार २ मधुमेह की संभावना बनी रहती है।

### नियमित शारीरिक गतिविधि से मधुमेह को विलंबित किया/रोका जा सकता है

सक्रिय होना प्रकार २ मधुमेह को रोकने का बेहतरीन तरीका है। इससे आपका वजन और रक्तचाप भी कम होता है और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में सुधार लाता है। अपने स्वास्थ्य सुरक्षा दल से सक्रिय होने के सुरक्षित उपायों के बारे में पूछें। सप्ताह के पाँच दिन १/२ घंटा चलना सक्रिय होने का सुरक्षित उपाय है। अगर दिन में आपके पास १/२ घंटा नहीं है, तो कम देर के लिए चलें।

### वजन घटाने से मधुमेह को विलंबित किया/रोका जा सकता है

स्वस्थ वजन तक पहुँचना लाभकारी हो सकता है। यदि आप मोटे हैं, तो केवल ७% वजन घटाने से भी मधुमेह को विलंबित किया/रोका जा सकता है



### स्वस्थ विकल्प बनाना

- सामान्य शीतल पेय और जूस में कटौती करें। पानी या कैलोरी मुक्त पेय पीने की कोशिश करें।
- कम कैलोरी वाले नाश्ते का चयन करें। आलू के चिप्स के बजाय पॉपकोर्न का चयन करें।
- सलाद में कम वसा वाले ड्रेसिंग का इस्तेमाल करें। रात के खाने में कम एक सब्जी बनाएं।

### कम खाकर कैलोरी में कटौती करें

- रोज़मर्रा के खाने में पर्सन कम लें।
- बाहर खाने जाएं तो भोजन किसी मित्र या पारिवार के सदस्य के साथ बाँट लें या आधा बचा कर बाद में खाने के लिए घर लें जाएं

### खराब प्रकार की वसा में कटौती करें

- बजाय कड़ाही में तलने/सँकने के, भोजन को भूनें, गिल करें, स्टीम करें या बेक करें
- कम तेल में खाना पकाएं
- वनस्पति आधारित प्रोटीन का प्रयोग करें
- मांसाहारी कम चर्बी वाले मांस का प्रयोग करें
- अधिक चर्बी वाले मीठे का सेवन कम करें, जैसे आइस-क्रीम, कुकीज़ और फ़्रोस्टिंग वाला केक
- मार्जरीन /ट्रांस वसा का प्रयोग कम करें

### अपनी प्रगति को मापें

अपने खान-पान की दिनचर्या को एक सप्ताह तक लिखें। इससे आपकी जागरूकता बनी रहेगी और वजन घटाने में मदद मिलेगी