

# डायबिटीज़ को अपनी पहचान न बनने दें



**Dr. SUDHIR YADAV**

MD  
Bareilly

A patient awareness initiative by,

**SYNOX**  
A Division of LUPIN

श्री अरुण पिछले कुछ सप्ताहों से बहुत ज़्यादा प्यास और पेशाब के लक्षण महसूस कर रहे थे।  
श्री अरुण जाँच के लिये डॉक्टर के क्लिनिक में गये और डायबिटीज़ (मधुमेह) से  
पीड़ित पाये गये।

आइये अब श्री अरुण के साथ डायबिटीज़ पर अधिक जानकारी पायें।



## मुख्य बिंदु

### डायबिटीज़ के दो प्रकार होते हैं :

**टाइप 1 डायबिटीज़:** टाइप 1 डायबिटीज़ या इंसुलिन-निर्भर डायबिटीज़ एक दीर्घकालीन स्थिति है, जिसमें पैनक्रियाज़ इंसुलिन का उत्पादन कम या बिल्कुल नहीं करता है।

**टाइप 2 डायबिटीज़:** टाइप 2 डायबिटीज़ ज़्यादा सामान्य है। आपको टाइप 2 डायबिटीज़ होने पर आपका शरीर उत्पादित इंसुलिन का सही तरीके से इस्तेमाल नहीं कर पाता।

## श्री अरुण यह जानने के लिये उत्सुक थे कि डायबिटीज़ कैसे होता है ?

श्री अरुण:  
टाइप 2  
डायबिटीज़ क्यों  
होता है ?

डॉक्टर: मैं  
आपको संक्षेप में  
समझाता हूँ।



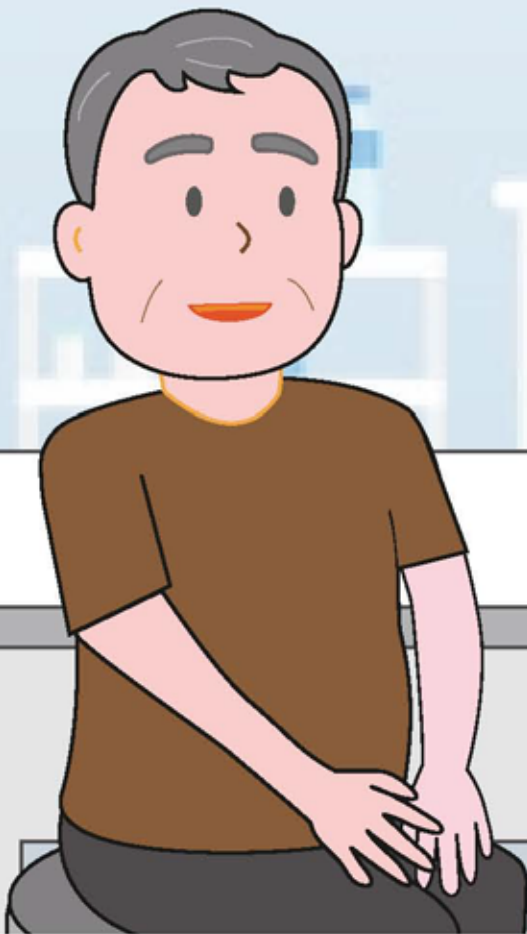
### मुख्य बिंदु

टाइप 2 डायबिटीज़ तब विकसित होता है जब पैनक्रियाज़ शरीर की आवश्यकता से कम इंसुलिन बनाता है, या शरीर की कोशिकाएँ इंसुलिन पर प्रतिक्रिया देना बंद कर देती हैं। इससे शरीर में चीनी की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे ब्लड शुगर स्तर बढ़ते हैं।

## श्री अरुण जानना चाहते हैं कि उन्हें टाइप 2 डायबिटीज़ क्यों है ?

श्री अरुण:  
टाइप 2 डायबिटीज़  
होने के जोखिम के  
कारक क्या हैं ?

डॉक्टर:  
टाइप 2 डायबिटीज़  
कई कारणों से हो  
सकता है।



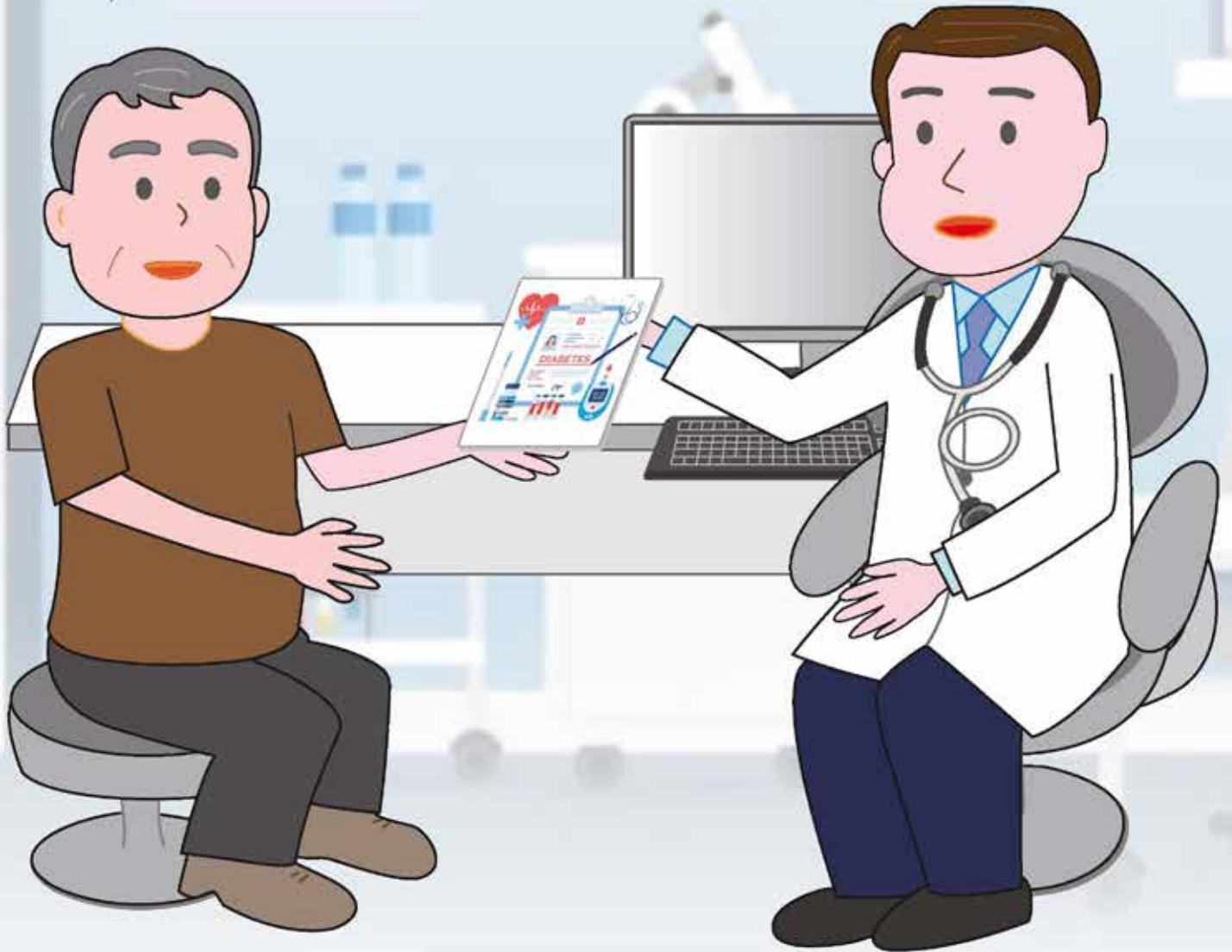
### मुख्य बिंदु

आपको टाइप 2 डायबिटीज़ होने की संभावना ज़्यादा होगी अगर आपकी उम्र 45 वर्ष या उससे अधिक है, आपका वज़न ज़्यादा है या आप मोटापे से ग्रस्त हैं, आपकी जीवनशैली निष्क्रिय है, आपको गर्भावस्था के दौरान गर्भकालीन डायबिटीज़ रहा है, आपके परिवार में डायबिटीज़ का इतिहास है या आप रक्तचाप से पीड़ित हैं।

## श्री अरुण जानना चाहते हैं कि नियंत्रण न रखने पर डायबिटीज़ उनकी ज़िंदगी को कैसे प्रभावित कर सकता है?

श्री अरुण:  
टाइप 2 डायबिटीज़ से  
कौन सी समस्याएँ हो  
सकती हैं?

डॉक्टर:  
टाइप 2 डायबिटीज़ को  
नियंत्रित न रखने पर वह  
समस्याएँ पैदा कर सकता है।



### मुख्य बिंदु

टाइप 2 डायबिटीज़ मुख्यतः प्रमुख अंगों को प्रभावित करता है, जैसे आपका दिल, रक्तवाहिनियाँ, तंत्रिकाएँ, आँखें, गुर्दे और पाँव। यह दिल की बीमारी, गुर्दे की बीमारी, तंत्रिकाओं को नुकसान, आँखों को नुकसान, त्वचा की समस्याओं का रूप ले सकता है।

# श्री अरुण जानना चाहते हैं कि टाइप 2 डायबिटीज़ पर नियंत्रण कैसे रखा जा सकता है ?

श्री अरुण:

ब्लड शुगर पर बेहतर नियंत्रण के लिये संतुलित आहार से संबंधित सुझाव दें

डॉक्टर:

आहार में बदलाव ब्लड शुगर स्तर को नियंत्रित रखने में सहायता करेंगे।



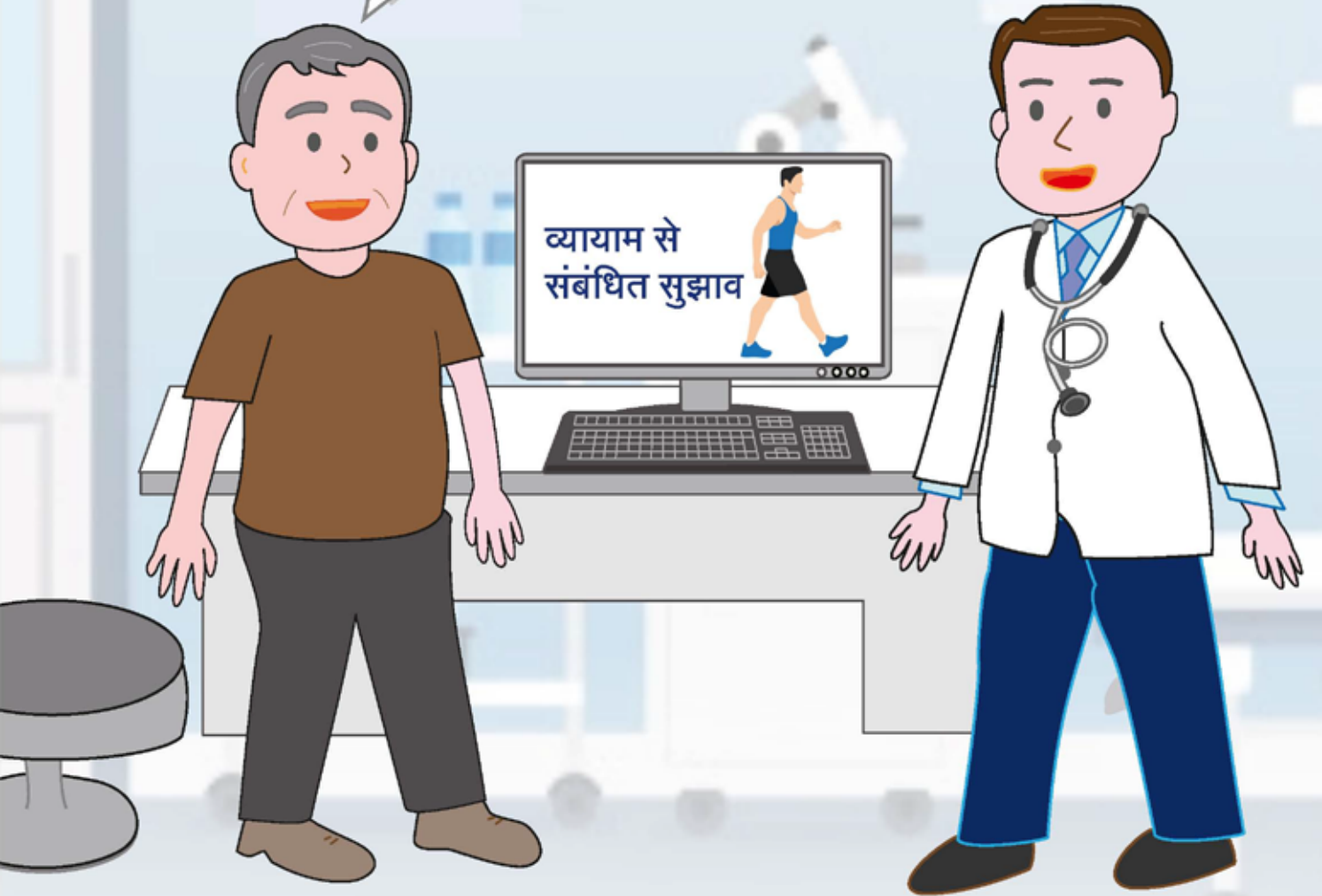
## मुख्य बिंदु

शुगर (शर्करा) स्तरों को नियंत्रित रखने के लिये, आपको साबुत अनाज खाने चाहिये, ज़्यादा वसा से बचना चाहिये, लाल और प्रोसेस्ड मांस नहीं खाना चाहिये, ज़्यादा फल और सब्ज़ियाँ खानी चाहिये, चिप्स, बिस्किट और चॉकलेट से बचना चाहिये, अतिरिक्त चीनी लेना कम करना चाहिये और संभव हो, तो शराब से बचना चाहिये।

## श्री अरुण जानना चाहते हैं कि टाइप 2 डायबिटीज़ पर नियंत्रण कैसे रखा जा सकता है ?

श्री अरुण:  
ब्लड शुगर पर बेहतर  
नियंत्रण के लिये व्यायाम  
के सुझाव दें

डॉक्टर:  
शारीरिक रूप से सक्रिय  
रहना डायबिटीज़ को  
नियंत्रित रखने में  
सहायक होता है।



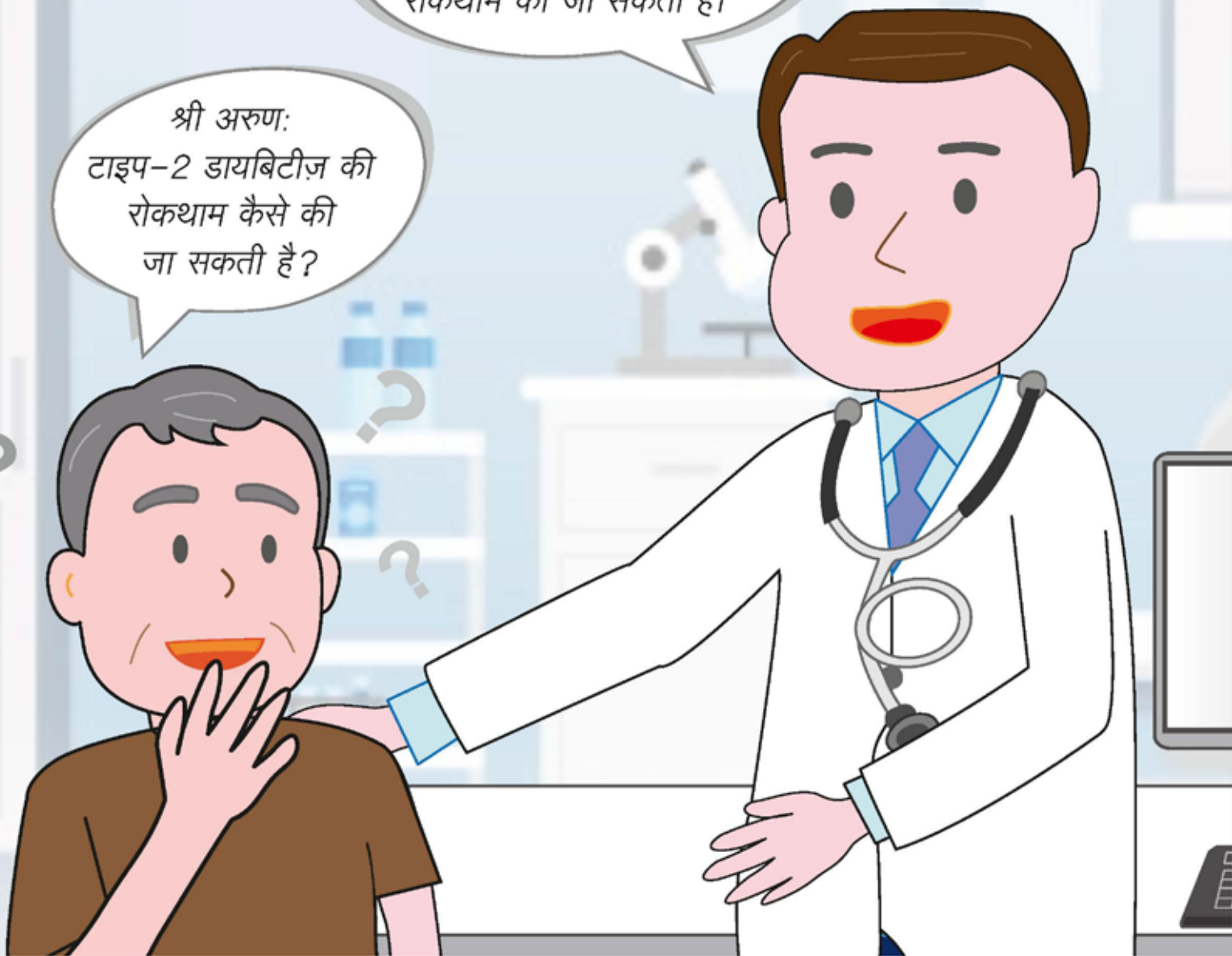
### मुख्य बिंदु

धीमी शुरुआत करने का ध्यान रखें और सुरक्षित गतिविधियाँ चुनें। धीरे पैदल चलना एक अच्छी शुरुआत। रोज़ कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने का लक्ष्य रखें, जो सप्ताह में 150 मिनट तक हो। आपकी दिनचर्या के अनुसार आप इन 150 मिनटों को बाँट सकते हैं; सप्ताह में तीन बार 50 मिनट, पाँच बार 30 मिनट या छः बार 25 मिनट व्यायाम।

## श्री अरुण ने पूछा, टाइप 2 डायबिटीज़ की रोकथाम कैसे की जा सकती है?

डॉक्टर:  
स्वस्थ जीवनशैली अपना  
कर डायबिटीज़ की  
रोकथाम की जा सकती है।

श्री अरुण:  
टाइप-2 डायबिटीज़ की  
रोकथाम कैसे की  
जा सकती है?



### मुख्य बिंदु

टाइप-2 डायबिटीज़ होने का जोखिम कम करने के लिये, अगर आपका वज़न ज़्यादा है, तो वज़न कम करें और स्वस्थ वज़न बनाये रखें। सप्ताह में कम से कम 5 दिन 30 मिनट व्यायाम करें। ज़्यादा से ज़्यादा स्वस्थ आहार लें और मीठे पेय पदार्थों की जगह पानी पियें।