



मधुमेह क्या है?

मधुमेह एक ऐसी स्वास्थ्य स्थिति है जिसमें शरीर को इंसुलिन नामक हार्मोन का उपयोग करने में परेशानी होती है। इंसुलिन रक्त से शर्करा को हमारी कोशिकाओं में ले जाने में मदद करता है, जहाँ इसका उपयोग ऊर्जा के लिए किया जा सकता है।

अगर शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बनाता है या इसका सही तरीके से उपयोग नहीं कर पाता है, तो रक्त में शक्कर निर्माण होता है, जिससे समस्याएँ हो सकती हैं।

टाइप १ मधुमेह

यह किसे मिलेगा?

मधुमेह से पीड़ित लगभग ५ - १०% लोगों में यह प्रकार पाया जाता है।

क्या होता है ?

अग्न्याशय कोई इंसुलिन नहीं बनाता है। यह आमतौर पर बच्चों या युवा वयस्कों में शुरू होता है, लेकिन किसी को भी हो सकता है।

आप इसका प्रबंधन कैसे करते हैं ?

टाइप १ वाले लोगों को हर दिन इंसुलिन लेने की आवश्यकता होती है।

टाइप २ मधुमेह

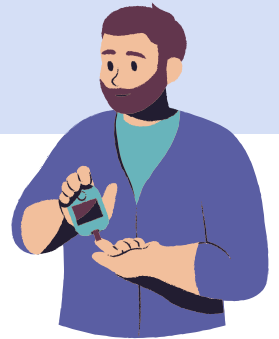
यह किसे मिलेगा?

मधुमेह से पीड़ित लगभग ९०% लोगों में यह प्रकार पाया जाता है।

क्या होता है ?

शरीर या तो पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बनाता या उसका उचित उपयोग नहीं करता।

दक्षिण एशियाई लोगों को मधुमेह की जांच क्यों करानी चाहिए?



1

आहार

कई पारंपरिक दक्षिण एशियाई खाद्य पदार्थों में वसा और शक्कर की मात्रा अधिक होती है, जिससे मधुमेह हो सकता है। कुछ उदाहरण: पूरी, सफ़ेद चावल, नान, गुलाब जामुन और कई अन्य!

2

अधिक जोखिम

दक्षिण एशियाई लोगों में छोटी उम्र में ही टाइप २ मधुमेह विकसित हो सकता है।

3

जीवन शैली में परिवर्तन

पश्चिमी देशों में जाने का मतलब है कम व्यायाम करना और अधिक मीठा खाना खाना।

4

आनुवंशिकी

कुछ लोगों को उनके पारिवारिक इतिहास के कारण मधुमेह होने की अधिक संभावना हो सकती है।

5

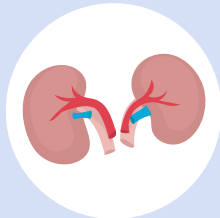
स्वास्थ्य जोखिम

मधुमेह से पीड़ित दक्षिण एशियाई लोगों को हृदय रोग और अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का अधिक खतरा रहता है।

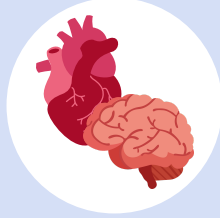
मधुमेह से होने वाली सामान्य जटिलताएँ



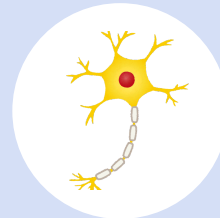
आँख की क्षति



गुर्दा रोग



हृदय रोग और स्ट्रोक



नसों में क्षति



पैर में संक्रमण

मधुमेह के जोखिम को कम करने के तरीके

स्वस्थ खाएँ

- अधिक सब्जियाँ खाएँ, कम वसा वाले प्रोटीन (जैसे, मछली, चिकन, कम वसा वाला दही और पनीर, टोफू, दाल) चुनें
- वनस्पति तेल (जैतून और कैनोला) और नट्स खाने की कोशिश करें
- अनाज के छोटे हिस्से खाएँ और साबुत अनाज की रोटी, चपाती, ब्रेड और बासमती, ब्राउन या उबले चावल चुनें

स्वस्थ विकल्प चुनें

- धूम्रपान और शराब का सेवन नहीं करें
- उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल जैसी अन्य स्वास्थ्य स्थितियों को नियंत्रित करने का प्रयास करें
- तनाव के स्तर को नियंत्रित करने पर काम करें
- स्वस्थ रहने के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें

शारीरिक गतिविधि

- अगर आपको पैदल चलने की आदत नहीं है, तो धीरे-धीरे शुरू करें और दिन में लगभग 5-10 मिनट तक चलें, और सप्ताह में 5 बार 30 मिनट तक बढ़ाएँ।
- जब आप तैयार हों, तो सप्ताह में 2-3 बार हल्के वजन उठाने की कोशिश करें।
- व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

डॉक्टर से कब मिलें

दक्षिण एशियाई लोगों को शुरुआती चरण में टाइप 2 मधुमेह होने का खतरा है
यदि आप 35 वर्ष या उससे अधिक उम्र के हैं और:

1

मधुमेह का पारिवारिक इतिहास हो, तथा प्रथम श्रेणी का कोई रिश्तेदार (जैसे, माता, पिता, भाई-बहन) मधुमेह से पीड़ित हो

2

यदि आपको निम्न में से कोई भी स्थिति है:

- उच्च रक्तचाप
- उच्च कोलेस्ट्रॉल का स्तर
- प्री-डायबिटीज
- पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीसीओएस)
- स्तन दोष

3

गर्भावस्था के दौरान मधुमेह का इतिहास

4

यदि आपका वजन ज़्यादा है
(खासकर अगर वज़न ज़्यादातर पेट के आस-पास है)

5

मधुमेह के किसी भी लक्षण पर ध्यान दें, जैसे:

- सामान्य से बहुत अधिक पेशाब आना
- हर समय प्यास लगना
- धुंधली दृष्टि
- सामान्य से अधिक थकान महसूस होना
- हाथों या पैरों में सुन्नता या झुनझुनी

टाइप 2 डायबिटीज़ वाले कुछ लोगों में ये लक्षण नहीं हो सकते हैं, इसलिए 40 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों के लिए और अगर आपके परिवार में डायबिटीज़ का इतिहास है, तो जल्द से जल्द जांच करवाना ज़रूरी है। अगर आपको संदेह है कि आपको या आपके प्रियजन को टाइप 2 डायबिटीज़ हो सकता है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।



नव निदान?

मधुमेह को प्रबंधित करने के लिए सुझाव!

1) अपनी दवा नियमित रूप से और बताए अनुसार लें

2) जीवन शैली में परिवर्तन

स्वस्थ खाने की योजना बनाने के लिए आहार विशेषज्ञ से मिलने के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

प्रतिदिन 5-10 मिनट पैदल चलने की कोशिश करें, और सप्ताह में 5 बार इसे बढ़ाकर 30 मिनट करें। जब आप तैयार हों, तो सप्ताह में 2-3 बार हल्के वजन उठाने की कोशिश करें।

व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

3) अपने पैरों की रोजाना जांच करें और अगर आपको कुछ भी असामान्य लगे तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें

4) मधुमेह संबंधी जटिलताओं की नियमित जांच के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें (पृष्ठ 2 देखें)

अधिक जानकारी के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें

किसी भी प्राकृतिक उपचार या पूरक को शुरू करने से पहले, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें और अपने टाइप 2 मधुमेह को प्रबंधित करने के सर्वोत्तम तरीके पर चर्चा करें तथा साथ मिलकर एक आहार योजना बनाएं।

निम्न रक्त शर्करा प्रकरण

हाइपोग्लाइसीमिया, रक्त शर्करा में एक खतरनाक गिरावट, इंसुलिन या मधुमेह की दवाएँ लेने वाले लोगों में हो सकती है।

यह बहुत कम खाने, देर से खाने, अधिक दवाएँ लेने, अधिक गतिविधि करने या हाल ही में शराब पीने के कारण हो सकता है। गंभीर मामलों में चेतना का नुकसान हो सकता है।

कुछ संकेत क्या हैं?

- पसीना आना, कांपना, धड़कन बढ़ना, बेचैनी महसूस होना
- भूख, मतली, सिरदर्द, झुनझुनी
- नींद में खलल, अजीब सपने, कमजोरी/चक्कर आना, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- गंभीर: दृष्टि में परिवर्तन, उर्नीदापन, बोलने में कठिनाई, बेहोशी
 - यदि आप इन लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो कृपया अपने डॉक्टर या निकटतम आपातकालीन विभाग से मिलें



मधुमेह की दवाइयों और चिकित्सा उपकरणों तक पहुंच

कुछ व्यक्तियों को अपनी मधुमेह की दवाओं या उपकरणों से जुड़ी स्वास्थ्य सेवा लागत अधिक हो सकती है। अधिक जानकारी और वित्तीय सहायता प्राप्त करने के तरीकों के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

संसाधन

मधुमेह संसाधनों, पोषण संबंधी जानकारी और अन्य जानकारी के बारे में अधिक जानने के लिए इन वेबसाइटों पर जाएँ:

- **Diabetes Canada**

- <https://www.diabetes.ca/about-diabetes>

- **Government of Canada: Your Guide to Diabetes**

- <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/your-guide-diabetes.html>

Created by: Kanya Rajendra

Reviewed by: Dr. Nikita Patel, Dr. Noor Ramji, Dr. Subhani Ragunathan, Dr. Mithila Somasundaram

References:

Diabetes Canada

Shah, A., Kanaya, A.M. Diabetes and Associated Complications in the South Asian Population. Curr Cardiol Rep 16, 476 (2014). <https://doi.org/10.1007/s11886-014-0476-5>