

मधुमेह (Diabetes)

एक परिचय



मधुमेह के क्या चिह्न और लक्षण हैं?*

- असामान्य प्यास
- बार-बार मूत्रत्याग
- वजन में परिवर्तन (या तो वृद्धि या कमी होना)
- अत्यधिक थकान अथवा ऊर्जा की कमी
- नजर धुंधली होना
- बार-बार या फिर से होने वाले संक्रमण
- कट या नील जो देर से ठीक होते हों
- हाथों या पैरों में झुनझुनी या उनका सुन्न होने का अहसास
- लिंग उत्थापन होने या उसकी उत्थापित अवस्था बनाए रखने में परेशानी

* ध्यान रहे कि टाइप 2 मधुमेह से पीड़ित कई लोगों में इनमें से कोई लक्षण दिखाई नहीं देते। अपने फेमिलि डॉक्टर से पूछें कि आपको खतरा है या नहीं।

आप अकेले नहीं हैं। ओन्टेरियो में 800,000 से भी अधिक लोगों को मधुमेह है।

मधुमेह क्या है?

टाइप 1 मधुमेह (Type 1 diabetes) का पता सामान्यतः बचपन में या किशोर अवस्था लगता है और यह तब होती है जब अग्न्याशय (pancreas) इंसुलिन का निर्माण नहीं कर पाता। इंसुलिन एक हार्मोन है जो रक्त में ग्लूकोस (शर्करा या शुगर) की मात्रा को नियंत्रित करता है। आप जो खाना खाते हैं, उससे आपका शरीर ग्लूकोस बनाता है ताकि आपके शरीर को ऊर्जा मिल सके, लेकिन उसे यह कार्य करने के लिए इंसुलिन की आवश्यकता होती है। मधुमेह से पीड़ित लगभग 10 प्रतिशत लोगों को टाइप 1 मधुमेह होती है। टाइप 1 मधुमेह का कारण अभी अज्ञात ही है; लेकिन, हमें यह जरूर मालूम है कि इसे रोका नहीं जा सकता, और यह बहुत ज्यादा चीनी खाने से नहीं होती। टाइप 1 मधुमेह वाले सभी व्यक्तियों के लिए इंसुलिन लेना अनिवार्य है।

शेष 90 प्रतिशत को टाइप 2 डायबीटीज (type 2 diabetes) होती है, जो तब होती है जब अग्न्याशय (pancreas) पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बनाता अथवा जब शरीर उस इंसुलिन का प्रभावी रूप से उपयोग नहीं करता जो बनता है। टाइप 2 मधुमेह सामान्यतः वयस्क अवस्था में होती है, यद्यपि उच्च-जोखिम वाले जनसंख्या वर्गों में बढ़ती संख्या में बच्चों में भी यह पाई जा रही है। टाइप 2 मधुमेह वाले लोग अपनी दशा को जीवनशैली संबंधी बदलावों को अपनाकर नियंत्रित रख सकते हैं, जैसे कि स्वस्थ खानपान और शारीरिक रूप से सक्रिय रह कर। वे मधुमेह की दवाएं अथवा इंसुलिन भी ले सकते हैं। टाइप 2 मधुमेह को नियंत्रित रखने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, इस किट में दिए गए तथ्यपत्र भस्वरथ रहना – टाइप 2 मधुमेह को नियंत्रित रखना (“Staying Healthy - Managing Type 2 Diabetes”) को देखें।

गर्भकालीन मधुमेह (Gestational diabetes) एक अस्थायी दशा है, जो गर्भकाल के दौरान होती है। यह सभी गर्भवती महिलाओं में से लगभग 3.7 प्रतिशत को तथा ऐंबॉरिजिनल गर्भवती महिलाओं में आठ से लेकर 18 प्रतिशत को प्रभावित करती है। यदि किसी गर्भवती महिला में गर्भकालीन मधुमेह पाई जाती है, तो उसे एवं उसके बच्चे को भविष्य में मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है।

क्या मधुमेह को रोका जा सकता है?

वैज्ञानिकों का विश्वास है कि यदि आप जीवनशैली में बदलाव करते हैं, तो टाइप 2 मधुमेह को रोकने अथवा उसके शुरु होने में विलंब किया जा सकता है। रोकथाम उपायों में महत्वपूर्ण कदम हैं स्वस्थ खानपान, वजन पर नियंत्रण रखना और शारीरिक क्रियाकलाप।

मधुमेह — एक परिचय

क्या मधुमेह एक गंभीर दशा है?

यदि उपचार न किया जाए या उचित रूप से नियंत्रित न किया जाए, तो मधुमेह से अनेक प्रकार की जटिलताएं पैदा हो सकती हैं, जिनमें शामिल हैं:

- हृदयरोग और स्ट्रोक
- गुर्दों का रोग
- नेत्र-रोग
- लिंग उत्थापन विकार (Erectile dysfunction) (नपुंसकता)
- तंत्रिकाओं का क्षतिग्रस्त होना

उत्तम मधुमेह नियंत्रण से इन जटिलताओं को रोकने या उन्हें विलंबित करने में मदद मिल सकती है — अपने स्वास्थ्य सेवादाता से बात करें।



मधुमेह के लिए खतरे के कारक कौन-कौन से हैं?

यदि आपकी उम्र 40 वर्ष या अधिक है, तो आपको टाइप 2 मधुमेह का खतरा बढ़ जाता है और कम से कम हर तीन वर्ष में आपकी जांच की जानी चाहिए। आपकी जांच इससे पहले/ज्यादा बार ही जानी चाहिए यदि:

- आप निम्नलिखित उच्च-जोखिम वाले समूहों में से किसी के सदस्य हैं: अबॉरिजिनल, हिस्पैनिक, एशियाई, दक्षिण एशियाई अथवा अफ्रीकी मूल के
- आपका वजन जरूरत से ज्यादा है — विशेषकर यदि आपका अधिकांश वजन आपके शरीर के मध्य भाग के चारों ओर है
- आपके माता या पिता, किसी भाई अथवा बहन को मधुमेह हो
- आपको मधुमेह से जुड़ी कोई स्वास्थ्य संबंधी जटिलता हो, जैसे कि आंख, तंत्रिका अथवा गुर्द की समस्याएं
- आपने ऐसे बच्चे को जन्म दिया जिसका वजन 4 कि.ग्रा. (9 पाउंड) से अधिक रहा हो
- आपकी गर्भावस्था के दौरान आपको गर्भकालीन मधुमेह (gestational diabetes) हुई हो
- आपका दुर्बल ग्लूकोस सहनशक्ति (impaired glucose tolerance), दुर्बल खाली पेट ग्लूकोस (impaired fasting glucose) अथवा पूर्व-डायबीटीज (prediabetes) का इतिहास हो
- आपको उच्च रक्तचाप हो
- आपका कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol) अधिक हो या रक्त में अन्य वसाएं अधिक मात्रा में हों
- आपमें निम्नलिखित में से कोई भी दशा पाई गई हो:
 - पॉलीसिस्टिक ओवेरी सिंड्रोम (Polycystic ovary syndrome)
 - एकन्थोसिस निग्रिकेन्स (Acanthosis nigricans) (त्वचा पर काले धब्बे)
 - खंडित मनस्कता (Schizophrenia)



स्वास्थ्य बीमा मधुमेह वाले लोगों के लिए मददगार विकल्प

मधुमेह वाले लोगों को सामान, दवाइयों और चिकित्सा उपकरणों के लिए ऊंची लागतें देनी पड़ सकती हैं। इस भार को कम करने में सहायता करने के लिए, योग्य पाए जाने वाले लोगों के लिए अनेक विकल्प मौजूद हैं।

नेत्र देखभाल सेवाएं

बीमा दाता: ओन्टेरियो स्वास्थ्य बीमा योजना (ओ एच आई पी) (Ontario Health Insurance Plan (OHIP))

इसके लिए कौन योग्य है?

जिन रोगियों की उम्र 65 वर्ष या अधिक हो तथा जिन रोगियों की उम्र 19 वर्ष या कम हो।

20 से 64 वर्ष की उम्र वाले रोगी जिन्हें निम्नलिखित में से कोई भी तकलीफ हो: मधुमेह (diabetes), सबलबाय (glaucoma), मोतिया बिंद (cataract), दृष्टिपटल संबंधी रोग (retinal disease), मंददृष्टिता (amblyopia), दृष्टि क्षेत्र संबंधी विकार (visual field defects), कार्निया संबंधी रोग (corneal disease) और भेंगापन (strabismus)।

सभी उम्र के रोगी।

कौन सी सेवाओं के लिए?

हर 12 महीने में आंखों की एक रूटीन जांच और आवश्यक अनुवर्ती निर्धारण।

हर 12 महीने में दृष्टि-विज्ञानी (optometrist) या चिकित्सक द्वारा आंखों की एक बड़ी जांच और सभी आवश्यक अनुवर्ती निर्धारण।

चिकित्सक द्वारा प्रदान की जाने वाली चिकित्सकीय दृष्टि से आवश्यक नेत्र देखभाल सेवाएं।

संपर्क:

- ServiceOntario: 1-800-268-1154 (केवल ओन्टेरियो में नि:शुल्क)। टोरन्टो में: 416-314-5518
- www.health.gov.on.ca/english/public/pub/ohip/eyecare.html पर जाएं।

स्वास्थ्य बीमा — मधुमेह वाले लोगों के लिए मददगार विकल्प

डॉक्टरों से ली जाने वाली दवाएं और सामग्री	
बीमा दाता: स्वास्थ्य और दीर्घावधि देखभाल मंत्रालय, ओन्टैरियो औषध लाभ योजना (ओ डी बी) ((Ministry of Health and Long-Term Care, Ontario Drug Benefit Plan (ODB))	
इसके लिए कौन योग्य है?	कौन सी सामग्री के लिए?
किसी प्रांतीय सामाजिक सहायता कार्यक्रम के रोगी और ऐसे लोग जिनकी उम्र 65 वर्ष या अधिक हो।	डायबीटीज की सामग्री जिसमें शामिल हैं अधिकांश तरह के इंसुलिन, और खाने की दवाएं (रक्त ग्लूकोस गिर जाने पर ली जाने वाली दवाएं (hypoglycemics)), और रक्तजांच की पट्टियां। (blood testing strips)
<p>टिप्पणी: यदि आपकी उम्र 65 वर्ष अधिक है, आप ओ डी बी (ODB) का उपयोग कर रहे हैं और आपकी वार्षिक आय \$16,018 या अधिक (अथवा किसी जोड़े के लिए मिश्रित आय \$24,175 या अधिक) है , तो आपको अग्रिम तौर पर \$100 की वार्षिक कटौती देनी होगी। उसके बाद, आप प्रति नुस्खा \$6.11 तक का भुगतान करेंगे। यदि आपकी वार्षिक आय \$16,018 या एक जोड़े के लिए \$24,175 से कम है, तो कोई अग्रिम भुगतान नहीं करना होगा और आप \$2 के नुस्खा शुल्क का भुगतान करेंगे।</p> <p>ODB की नुस्खा-सूची पर मधुमेह के लिए सूचीबद्ध उत्पाद निम्न प्रकार हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • मुंह से ली जाने वाली मधुमेह-रोधी दवाएं (Oral antidiabetic agents) • इंसुलिन (Insulins) • जांच पट्टियां (Testing strips) 	
<p>संपर्क करें:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अपनी स्थानीय सामाजिक सेवा एजेंसी को, यह पता करने के लिए कि आप इस बीमा के लिए योग्य हैं या नहीं। अपनी स्थानीय सामाजिक सेवा एजेंसी का पता लगाने के लिए अपने क्षेत्रीय कार्यालय से संपर्क करें: www.mcass.gov.on.ca/mcass/english/ministry/regionaloffices • अपने फार्मासिस्ट को • www.health.gov.on.ca/english/providers/program/drugs/odbf_mn.html पर जाएं। 	
बीमा दाता: स्वास्थ्य और दीर्घावधि देखभाल मंत्रालय, ट्रिलियम औषध योजना (Ministry of Health and Long-Term Care, Trillium Drug Program)	
इसके लिए कौन योग्य है?	कौन सी सामग्री के लिए?
ऐसे रोगी जिनकी औषध लागतें उनकी वार्षिक आय की तुलना में ऊंची होती हैं। आपको इस कार्यक्रम का फायदा लेने के लिए एक अग्रिम भुगतान करना पड़ेगा, जो वर्ष के दौरान चार हिस्सों में विभाजित होगा। यह भुगतान आपके घर की आय की समीक्षा पर आधारित होता है।	डायबीटीज की सामग्री जिसमें शामिल हैं अधिकांश तरह के इंसुलिन, और खाने की दवाएं (रक्त ग्लूकोस गिर जाने पर ली जाने वाली दवाएं (hypoglycemics)), और रक्तजांच की पट्टियां।
<p>संपर्क करें:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-800-575-5386 • www.health.gov.on.ca/english/public/pub/drugs/trillium.html पर जाएं। 	

बीमा दाता: स्वास्थ्य और दीर्घावधि देखभाल मंत्रालय, सहायक उपकरण कार्यक्रम (ए डी पी)
(Ministry of Health and Long-Term Care, Assistive Devices Program (ADP))

इसके लिए कौन योग्य है?	कौन सी सामग्री के लिए?
65 वर्ष या अधिक उम्र के ऐसे रोगी जो रोजाना इंजेक्शन द्वारा इंसुलिन लेते हैं।	इंसुलिन का इंजेक्शन लगाने में प्रयोग होने वाली सुइयों और सीरिंजों को खरीदने के लिए \$170 का वार्षिक अनुदान, जिसका भुगतान वर्ष में एक बार किया जाता है।
टाइप 1 मधुमेह (type 1 diabetes) से पीड़ित बच्चे, युवा और वयस्क जो कार्यक्रम के चिकित्सा पात्रता मानदंडों को पूरा करते हैं। एक ए डी पी-पंजीकृत मधुमेह शिक्षा कार्यक्रम (ADP-registered Diabetes Education Program) द्वारा आपका मूल्यांकन एवं अनुवर्ती जांच की जानी अनिवार्य होनी चाहिए। जो रोगी निरंतर योग्य पाए जाते हैं, उन्हें यह साबित करना होगा कि वे पात्रता मानदंडों को पूरा करते हैं।	<ul style="list-style-type: none"> कार्यक्रम में सूचीबद्ध इंसुलिन पंप की 100 प्रतिशत कीमत, जो रोगी को \$6,300 के ADP- अनुमोदित मूल्य पर बेचा जाना अनिवार्य है। यदि पंप अब ठीक से काम नहीं कर रहा हो, तो हर पांच वर्ष बाद इंसुलिन पंपों के लिए धन दिए जाने का नवीकरण किया जा सकता है। संबंधित सामग्रियों के लिए \$2,400 का वार्षिक अनुदान, जो सीधे रोगी को या उसके कानूनी एजेंट को चार बराबर किस्तों में (प्रत्येक \$600) दिया जाएगा। इस अनुदान का उपयोग ऐसी सामग्री को खरीदने में करना अनिवार्य है जिनसे पंप काम करना शुरू करे और इसकी समीक्षा वार्षिक आधार पर करनी अनिवार्य है।

संपर्क करें:

- सहायक उपकरण कार्यक्रम (Assistive Devices Program): 1-800-268-6021 (केवल ओन्टेरियो में निःशुल्क)। टोरन्टो में: 416-327-8804

बीमा दाता: स्वास्थ्य और दीर्घावधि देखभाल मंत्रालय, सहायक उपकरण कार्यक्रम (ए डी पी)(Ministry of Health and Long-Term Care, Assistive Devices Program (ADP)), जो कैंनेडियन मधुमेह एसोसिएशन (Canadian Diabetes Association) द्वारा प्रशासित किया जाता है।

इसके लिए कौन योग्य है?	कौन सी सामग्री के लिए?
पात्र रोगी जो इंसुलिन प्रयोग करते हैं या जिन्हें गर्भकालीन मधुमेह (gestational diabetes) हो।	<ul style="list-style-type: none"> रक्त ग्लूकोस मानीटर की लागत का 75 प्रतिशत, जो +75 तक होगा, अथवा एक घनियुक्त रक्त ग्लूकोस मानीटर की लागत का 75 प्रतिशत, जो \$300 तक होगा। हर पांच वर्ष में एक बार रोगी इस धन का लाभ ले सकते हैं। नशत्रों (lancets) और जांच पट्टियों की लागत का 75 प्रतिशत, जो वर्ष में \$820 तक होगा।
<p>संपर्क करें:</p> <p>कैंनेडियन मधुमेह एसोसिएशन (Canadian Diabetes Association): 1-800-361-0796</p>	

स्वास्थ्य बीमा – मधुमेह वाले लोगों के लिए मददगार विकल्प

आहार-विशेषज्ञ

पंजीकृत आहार-विशेषज्ञ जो सघन देखभाल और सामुदायिक देखभाल सुविधाओं में कार्यरत हों, OHIP के बीमा में शामिल होते हैं। निजी बीमा के दायरे में, निजी प्रैक्टिस वाले किसी पंजीकृत आहार-विशेषज्ञ के पास जाने की लागत शामिल हो सकती है। यह जानने के लिए कि क्या आपके पास निजी प्रैक्टिस वाले किसी पंजीकृत आहार-विशेषज्ञ के पास जाने के लिए भी बीमा या कवरेज है, अपने बीमादाता से संपर्क करें। किसी मधुमेह शिक्षा केंद्र (Diabetes Education Centres) अथवा निजी प्रैक्टिस वाले किसी पंजीकृत आहार-विशेषज्ञ का पता करने के लिए, नीचे दिए गए नंबरों पर फोन करें या वेबसाइट पर जाएं।

संपर्क करें:

- 1-877-510-510-2 पर फोन करके किसी निजी प्रैक्टिस वाले पंजीकृत आहार-विशेषज्ञ को।
- www.ontario.ca/eatright पर जाएं।

पैरों की देखभाल

बीमा दाता: **ओन्टेरियो स्वास्थ्य बीमा योजना (ओ एच आई पी) (Ontario Health Insurance Plan (OHIP))**

इसके लिए कौन योग्य है?

ओन्टेरियो के निवासी

कौन सी सामग्री के लिए?

सभी प्रकार की मधुमेह संबंधी देखभाल के लिए चिकित्सकों द्वारा व्यक्तिगत तौर पर किए गए निर्धारण, जिसमें पैरों का निर्धारण भी शामिल है। पैरों के नाखूनों को काटने या छोटा करने जैसी सेवाओं के लिए OHIP द्वारा भुगतान नहीं किया जाता।

संपर्क करें:

- ServiceOntario: 1-800-268-1154 (केवल ओन्टेरियो में निःशुल्क)। टोरन्टो में: 416-314-5518

इंसुलिन का प्रयोग करना



इंसुलिन के प्रकार

बहुत से प्रकार के इंसुलिन उपलब्ध हैं, जो आपकी जरूरतों के हिसाब से इंजेक्शनों की संख्या और समय की लोच प्रदान करते हैं और आपके लिए अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों को बनाए रखना ज्यादा आसान बनाते हैं। आपको अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों को बनाए रखने के लिए एक दिन में एक या अधिक इंजेक्शनों की आवश्यकता हो सकती है।

अलग-अलग इंसुलिनों में उनकी क्रिया की अवधि (कितने समय तक कार्य करते हैं), क्रिया की शुरुआत (कितनी जल्दी वे कार्य करना आरंभ करते हैं) और उनकी क्रिया चरम पर पहुंचने के समय (कब वे सर्वाधिक प्रभावी होते हैं) में अंतर होता है। इस बारे में जानकारी प्राप्त करके कि आपका इंसुलिन कैसे कार्य करता है, आप उस अनुसार अपने भोजन, स्नैक और क्रियाकलापों की मात्रा के समय निर्धारित कर सकते हैं।

इंसुलिन के काम करने के लिए, यह अनिवार्य है कि त्वचा के नीचे इसका इंजेक्शन लगाया जाए लेकिन सीधे रक्त में नहीं। आपके शरीर के अलग-अलग हिस्सों द्वारा अलग-अलग दरों से इंसुलिन अवशोषित किया जाता है और इस पर आपके द्वारा किए जाने वाले शारीरिक क्रियाकलापों का भी प्रभाव पड़ सकता है। अलग-अलग इंजेक्शन उपकरणों के लिए इंजेक्शन लगाने की विशिष्ट जगहों की आवश्यकता हो सकती है। अपने इंजेक्शनों को लगाने के पैटर्न के बारे में अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता या मधुमेह शिक्षक से बात करें।

इंसुलिन क्या है ?

इंसुलिन एक हार्मोन है, जिसका निर्माण अग्न्याशय (चंदबतमें) द्वारा रक्त में मौजूद ग्लूकोस (शर्करा) की मात्रा को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। जिन लोगों को मधुमेह होता है, उनमें अग्न्याशय या तो बिलकुल भी इंसुलिन नहीं बनाता या पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बनाता, अथवा जितना इंसुलिन बनाता है उसका प्रभावी रूप से उपयोग नहीं कर पाता। परिणामस्वरूप, रक्त में ग्लूकोस जमा होने लगता है, जिससे गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं होने की संभावना पैदा हो जाती है, जैसे कि अंधता, हृदयरोग, गुर्दों की समस्याएं, अंगच्छेद, तंत्रिका क्षति और लिंग उत्पादन विकार।

इंसुलिन और टाइप 1 मधुमेह (type 1 diabetes)

टाइप 1 मधुमेह वाले लोगों में प्राकृतिक रूप से बिलकुल भी इंसुलिन नहीं बनता। अतः उन्हें रोजाना इंसुलिन लेना पड़ता है।

इंसुलिन और टाइप 2 मधुमेह (type 2 diabetes)

टाइप 2 मधुमेह वाले लोग स्वस्थ खानपान, शारीरिक क्रियाकलाप अपनाकर और मधुमेह की दवाएं लेकर अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों को अपनी लक्ष्य सीमा के भीतर बनाए रख सकते हैं।

तथापि, टाइप 2 मधुमेह वाले बहुत से लोगों को किसी समय पर अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों को उचित रूप से नियंत्रित करने के लिए इंसुलिन का उपयोग करने की आवश्यकता होगी। सबसे महत्वपूर्ण बात है अपने मधुमेह को नियंत्रित करना और जटिलताओं को रोकना। अच्छी खबर यह है कि आधुनिक इंजेक्शन के उपकरण, जैसे कि इंसुलिन पेन, प्रयोग करने में आसान हैं और वस्तुतः इनसे कोई दर्द नहीं होता।

इंसुलिन का प्रयोग करना



आपके रक्त ग्लूकोस स्तरों को मानीटर करने का महत्व

अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों को नियमित रूप से मानीटर करें।

नियमित रूप से मानीटर करना यह जानने का सर्वोत्तम तरीका है कि आपके रक्त ग्लूकोस स्तर आपकी लक्ष्य सीमा के भीतर हैं। नियमित रूप से जांच करते रहने से आपको इस बारे में महत्वपूर्ण जानकारी भी मिलती है कि दिन के समय आपके रक्त ग्लूकोस स्तरों में किस प्रकार परिवर्तन होता है, आपको कितने इंसुलिन की आवश्यकता है और आप अपने मधुमेह को नियंत्रित करने के रास्ते पर हैं या नहीं।

आपके मन में अपने इंसुलिन के बारे में, और इस बारे में कि दो अलग-अलग प्रकार के इंसुलिनों को कैसे मिलाएं या उनका इंजेक्शन कैसे लगाएं, जो भी प्रश्न हों उनके उत्तर प्राप्त करने में आपका पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता या मधुमेह शिक्षक मदद करेगा।

आपके लिए कौन सी इंसुलिन योजना सही है?

एक इंसुलिन योजना निर्दिष्ट करते समय, आपका पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता अनेक कारकों को ध्यान में रखेगा, जिनमें शामिल हैं आपके उपचार लक्ष्य, आपकी उम्र, जीवनशैली, भोजन योजना, आम स्वास्थ्य, निम्न रक्त ग्लूकोस (हाइपोग्लाइसीमिया) का खतरा और उसके बारे में जानकारी, तथा प्रेरण। सामाजिक और वित्तीय कारकों पर भी विचार किया जा सकता है। “सबके लिए एक” जैसी कोई योजना नहीं है।

आपकी स्वास्थ्य सेवादाता टीम आपकी जरूरतों को पूरा करने के लिए सबसे अच्छी इंसुलिन योजना के बारे में बात करेगी। याद रखें कि आपके इंसुलिन पथ्यापथ्य नियम को पटरी पर लाने में समय लगेगा, जो कि समय के साथ आपकी जीवन की घटनाओं (जैसे कि कोई बड़ी बीमारी) और आपकी जीवनशैली में बदलावों (जैसे कि नई व्यायाम योजनाएं) के अनुसार बदल सकता है।

यदि आपके मन में अपनी इंसुलिन समय-सारणी के बारे में कोई प्रश्न हों, अथवा यदि आप निश्चित न हों कि कुछ विशेष स्थितियों को कैसे संभालना है, जैसे कि यात्रा करते समय अपने इंसुलिन को समायोजित करना, तो अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से बात करें।

मैं इंसुलिन को कैसे प्रयोग करूँ?

आपकी व्यक्तिगत पसंद के अनुसार सीरिज, पेन या पंप के द्वारा इंसुलिन दिया जा सकता है।

- इंसुलिन पेनों में एक बहुत ही पतली सुई और इंसुलिन कार्टरिज एक अकेली यूनिट में दिए होते हैं, जिससे आसानी से कई इंजेक्शन दिए जा सकते हैं। कुछ लोग जो दिन के अलग-अलग समयों पर एक से अधिक तरह के इंसुलिन प्रयोग करते हैं, दो या अधिक पेन साथ लेकर चलते हैं। यदि आपको एक ही समय पर दो प्रकार के इंसुलिन प्रयोग करने की जरूरत पड़ती है, तो आपको दो अलग पेनों की आवश्यकता होगी और स्वयं को दो इंजेक्शन देने पड़ेंगे। इंसुलिन पेनों का एक मुख्य लाभ है इन्हें ले जाने की सहूलियत।
- जेट इंजेक्टरों में कोई सुई नहीं होती। ये उपकरण इंसुलिन की एक सूक्ष्म धारा छोड़ते हैं, जो दबाव के साथ त्वचा में से होकर जाती है। कुछ लोगों को इंजेक्शन की जगह पर नील पड़ जाता है।
- आजकल सीरिज इतनी छोटी हैं जितनी कभी नहीं थीं और उनमें विशेष कोटिंग वाली ज्यादा बारीक सुइयां होती हैं ताकि इंजेक्शन लगाने से कोई तकलीफ न हो। यदि आपको एक ही समय पर दो तरह के इंसुलिन प्रयोग करने की जरूरत होती है, तो आप इंसुलिन को मिलाकर खुद को एक ही इंजेक्शन लगा सकते हैं, अथवा आपको एक मिश्रित इंजेक्शन का नुस्खा लिखा जा सकता है।
- गहन इंसुलिन उपचार प्रदान करने के लिए इंसुलिन पंप सुरक्षित और प्रभावी तरीका हैं। इस उपकरण में एक छोटी नाल-शलाका होती है, जिसे त्वचा में घुसाया जाता है, और एक पंप होता है, जो लगभग एक पेजर के आकार का होता है और उसे शरीर पर बाहर से लगाया जाता है। इस पंप में एक टंकी होती है और इसे इस तरह से प्रोग्राम किया जा सकता है कि यह आपके द्वारा तय की गई समय-सारणी के अनुसार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में इंसुलिन छोड़े। ज्यादा मात्रा में इंसुलिन लेने के लिए (जैसे कि भोजन के समय), आपको उपकरण पर केवल एक बटन दबाना होता है।

आपके लिए कौन सा उपकरण सही रहेगा, इस बारे में अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता अथवा मधुमेह शिक्षक से बात करें। इंसुलिन प्रयोग करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, “दवा (Medication)” वीडियो देखें, जो इस किट का हिस्सा है।

इंसुलिन के प्रकार (कैनेडा में उपयोग के लिए स्वीकृत)

इंसुलिन के प्रकार (रूप-रंग)	क्रिया	ब्रांड नाम (सामान्य नाम कोष्ठक में)	खुराक की समय-सारणी
त्वरित-क्रिया एनालॉग (पारदर्शक)	आरंभ: 10-15 मिनट चरम: 60-90 मिनट अवधि: 3-5 घंटे	Apidra® (इंसुलिन ग्लूलिसाइन) Humalog® (इंसुलिन लिस्प्रो) NovoRapid® (इंसुलिन ऐस्पार्ट)	सामान्यतः खाने से ठीक पहले, या उच्च रक्त ग्लूकोस को कम करने के लिए लिया जाता है
अल्पावधि-क्रिया वाला (पारदर्शक)	आरंभ: 30 मिनट चरम: 2-3 घंटे अवधि: 6.5 घंटे	Humulin®-R Novolin®ge टोरन्टो	खाने से 30 मिनट पहले, या उच्च रक्त ग्लूकोस को कम करने के लिए लिया जाता है
मध्यम अवधि-क्रिया वाला (धुंधला)	आरंभ: 1-3 घंटे चरम: 5-8 घंटे अवधि: 18 घंटे तक	Humulin®-N Novolin®ge NPH	प्रायः सोते समय, या दिन में दो बार (सुबह के समय और रात को सोते समय) लिया जाता है
दीर्घावधि-एनालॉग (पारदर्शक और रंगहीन)	आरंभ: 90 मिनट चरम: कोई नहीं अवधि: 24 घंटे तक (Lantus 24 घंटे, Levemir 16-24 घंटे)	Lantus® (इंसुलिन ग्लेर्जॉन) Levemir® (इंसुलिन डेटिमिर)	सामान्यतः एक दिन में एक या दो बार लिया जाता है
पूर्व-मिश्रित (धुंधला)	एक शीशी अथवा कार्टरिज में इंसुलिन का निश्चित अनुपात होता है (संख्या बताती है कि शीघ्र या त्वरित-क्रिया इंसुलिन के प्रतिशत और मध्यम अवधि-क्रिया वाले इंसुलिन के प्रतिशत में क्या अनुपात है)	पूर्व-मिश्रित आम इंसुलिन NPH Humulin® (30/70) Novolin®ge (30/70, 40/60, 50/50) पूर्व-मिश्रित इंसुलिन एनालॉग Humalog® Mix25 और Mix50 NovoMix 30	संयोजन पर निर्भर करता है

कैनेडियन मधुमेह एसोसिएशन (Canadian Diabetes Association) के तथ्य-पत्र मधुमेह: बातें जो आपको मालूम होनी चाहिए © 2008
(Insulin: Things you should know © 2008) से साभार।

इंसुलिन का प्रयोग करना



इंसुलिन के बारे में संकेत

- इन बातों के बारे में लिखित रिकार्ड रखें – आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले इंसुलिन का(के) नाम और मात्रा, दिन के किस समय आपको अपने इंसुलिन का इंजेक्शन लगाना चाहिए, इंसुलिन कितनी देर कार्य करता है और यह किस समयसबसे प्रभावी होता है।
- बिना खोले इंसुलिन को 2°C से 10°C (35°F से 50°F) के रेफ्रिजरेटर तापमान पर रखें। खुल जाने के बाद, इंसुलिन की मियाद 28 दिनों की रह जाती है। बिना खोली शीशियां (वायल) एक्सपायरी तारीख तक अच्छी दशा में रहती हैं – किसी शीशी को उपयोग करने से पहले उस पर एक्सपायरी की तारीख अवश्य देख लें।
- सुनिश्चित करें कि आपका इंसुलिन जमे नहीं और न ही वह अत्यधिक गर्म (37°C या 98.6°F से ज्यादा नहीं) हो।

रक्त ग्लूकोस स्तरों को नियंत्रित करना (Blood Glucose Levels)



रक्त ग्लूकोस (blood glucose) क्या है?

किसी दिए गए समय पर आपके रक्त में मौजूद ग्लूकोस (शर्करा) की मात्रा को रक्त ग्लूकोस (blood glucose) कहते हैं।

आप अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों को कैसे मानीटर करते हैं?

रक्त ग्लूकोस मीटर का प्रयोग घर पर आपके रक्त ग्लूकोस स्तरों को मापने के लिए किया जाता है। ये मीटर अधिकांश फार्मसियों पर खरीदे जा सकते हैं। आपके लिए कौन सा मॉडल सही है यह जानने के लिए अपने मधुमेह शिक्षक अथवा फार्मासिस्ट से संपर्क करें। जब आप मीटर खरीद लें, तो सुनिश्चित करें कि आप उसका प्रयोग आरंभ करने से पहले उसके बारे में उचित प्रशिक्षण ले लें।

यदि आपको मधुमेह है, तो आपको अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों को अपनी लक्ष्य सीमा के जितने नजदीक संभव हो, रखने की कोशिश करनी चाहिए। ऐसा करने से मधुमेह की जटिलताओं में देरी करने या उन्हें रोकने में मदद मिलेगी।

आपको अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों की जांच क्यों करनी चाहिए?

आपके रक्त ग्लूकोस स्तरों की जांच करने से:

- किसी दिए गए समय पर आपके आपके रक्त ग्लूकोस स्तर की तुरंत माप मिलेगी।
- यह तय हो पाएगा कि किसी दिए गए समय पर आपका आपके रक्त ग्लूकोस स्तर निम्न है या उच्च।
- आपको पता चलेगा कि आपके आपके रक्त ग्लूकोस स्तरों पर आपकी जीवनशैली और दवाओं का क्या प्रभाव पड़ता है।
- आपको और आपकी मधुमेह स्वास्थ्य देखभाल टीम को आपकी जीवनशैली और दवाओं में ऐसे बदलाव करने में मदद मिलेगी, जिनसे आपके रक्त ग्लूकोस स्तरों में सुधार लाने में सहायता मिल सके।

मधुमेह वाले लोगों के लिए कॅनेडियन मधुमेह एसोसिएशन (Canadian Diabetes Association) के रक्त ग्लूकोस लक्ष्य

	A1C	खाली पेट रक्त ग्लूकोस	कोई भोजन आरंभ करने के दो घंटे पश्चात् रक्त ग्लूकोस
मधुमेह वाले अधिकांश रोगियों के लिए लक्ष्य	≤ 7.0%	4.0 जव 7.0 मिलीमोल/लीटर।	5.0 जव 10 मिलीमोल/लीटर। 5.0 जव 8.0 मिलीमोल/लीटर। यदि A1C लक्ष्य प्राप्त न हो रहे हों

* ये लक्ष्य मधुमेह वाले अधिकांश वयस्कों के लिए हैं और एक गाइड का काम करते हैं। ये 12 वर्ष या उससे कम उम्र के बच्चों, अथवा गर्भवती महिलाओं पर लागू नहीं होते। आपके अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों की लक्ष्य सीमाओं के बारे में अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवाददाता से बात करें।

निम्नलिखित के बारे में अपने मधुमेह शिक्षक को पूछें:

- आवश्यक रक्त की बूंद का आकार;
- प्रयोग की जाने वाली रक्त ग्लूकोस पट्टियों की किस्म;
- मीटर को कैसे साफ करना है;
- कैसे जांच करें कि मीटर सटीक है या नहीं; और
- अपने मीटर को कैसे कोड करें।

रक्त ग्लूकोस स्तरों को नियंत्रित करना



जब आप बीमार हों तब आपके रक्त ग्लूकोस को नियंत्रित करना

जब आप बीमार हों, तो आपके रक्त ग्लूकोस स्तरों में उतार-चढ़ाव हो सकता है और उनकी भविष्यवाणी करना मुश्किल हो सकता है। इन समयों पर, हर दो से चार घंटों में अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों की जांच करना अच्छा रहेगा। यह बात भी अत्यंत महत्वपूर्ण है कि आप अपनी मधुमेह की दवाएं भी लेते रहें। यदि आपको जुकाम या पलू है और कोई जुकाम की दवा या खांसी का सीरप लेने की सोच रहे हैं, तो अच्छे चुनाव में मदद के लिए अपने फार्मासिस्ट से पूछें। चूंकि कई जुकाम की दवाओं और खांसी के सीरपों में चीनी होती है, अतः चीनी रहित उत्पाद चुनने का प्रयास करें।

जब आप बीमार हों, तो यह बात **बहुत महत्वपूर्ण** है कि आप:

- खूब शर्करा रहित द्रव या पानी पीएं; कॉफी, चाय और कोला से बचने की कोशिश करें क्योंकि उनमें कैफीन होती है, जिससे आपको अधिक द्रव हानि हो सकती है।
- यदि आप अपनी सामान्य भोजन योजना के अनुसार नहीं खा सकते, तो ठोस भोजन को द्रवों बदलें जिनमें ग्लूकोस हो;
- हर घंटे बाद 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट लेने की कोशिश करें;
- यदि चार घंटों के भीतर आपको उल्टी हुई हो और/अथवा दो बार या ज्यादा दस्त हुए हों, तो अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता को फोन करें अथवा किसी आपात्कालीन कक्ष में जाएं; और
- यदि आप इंसुलिन पर हैं, तो जब तक आप बीमार हैं, इसे लेते रहें।

बीमार होने के दौरान इंसुलिन के समायोजन के लिए अपने स्वास्थ्य सेवादाताओं से पूछें।



निम्न और उच्च: आपकी लक्ष्य सीमा से बाहर ग्लूकोस स्तर

निम्न रक्त ग्लूकोस (low blood glucose) क्या है?

जब रक्त ग्लूकोस (आपके रक्त में शर्करा की मात्रा) आपकी लक्ष्य सीमा से नीचे गिर जाता है (4 मिलीमोल/लीटर से कम), तो उसे निम्न रक्त ग्लूकोस अथवा हाइपोग्लाइसीमिया (hypoglycemia) कहते हैं।

निम्न रक्त ग्लूकोस के क्या चिह्न हैं?

आप महसूस कर सकते हैं:

- कंपायमान, सिर में हल्कापन, मिचली
- घबराहट, चिड़चिड़ापन, चिंता
- उलझन, ध्यान एकाग्र न कर पाना
- भूख
- आपकी हृदयगति ज्यादा तेज होना
- पसीना आना, सिरदर्द होना
- कमजोर, उनींदापन
- आपकी जीभ या होठों पर सुन्न होने का अहसास या झुनझुनी

निम्न रक्त ग्लूकोस (हाइपोग्लाइसीमिया) (hypoglycemia) किस कारण होता है?

निम्न रक्त ग्लूकोस निम्न कारणों से हो सकता है:

- सामान्य से अधिक क्रियाकलाप करना
- समय पर भोजन न करना
- जितना आपको खाना चाहिए उससे कम खाया हो
- बहुत ज्यादा दवाएं लेना
- ऐलकोहॉल पीना

निम्न रक्त ग्लूकोस शीघ्रता से हो सकता है, अतः इससे तुरंत निपटना महत्वपूर्ण है। यदि आपका रक्त ग्लूकोस बहुत अधिक गिर जाता है, तो आपको निम्नलिखित परेशानियां हो सकती हैं:

- उलझन महसूस करना या स्थितिभ्रान्ति होना
- चेतना खोना
- दौरा पड़ना

आपको किसी दूसरे व्यक्ति से सहायता की आवश्यकता होगी। सुनिश्चित करें कि आप अपनी MedicAlert® पहचान को हमेशा लगाकर रखें और प्रचंड निम्न रक्त ग्लूकोस की रोकथाम एवं उसके आपात्कालीन उपचार के बारे में अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता अथवा मधुमेह शिक्षक से बात करें।



अपने निम्न रक्त ग्लूकोस का उपचार कैसे करें?

यदि आप निम्न रक्त ग्लूकोस स्तर के चिह्न महसूस कर रहे हैं, तो तुरंत अपने रक्त ग्लूकोस की जांच करें। यदि आपके पास अपना मीटर नहीं है, तो भी लक्षणों का उपचार कर लें। सुरक्षित रहने में ही भलाई है।

कोई तीव्र क्रिया दिखाने वाला कार्बोहाइड्रेट खाएं या पीएं (15 ग्राम):

- 15 ग्राम ग्लूकोस जो ग्लूकोस की गोलियों के रूप में हो (यह पहला चुनाव होना चाहिए)
- पानी में घोलकर 15 मि.ली. (3 छोटे चम्मच) अथवा 3 पैकेट आम चीनी
- 175 मि.ली. (3/4 कप) जूस या आम सॉफ्ट ड्रिंक
- 6 Life Savers® (1 = 2.5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट)
- 15 मि.ली. (1 बड़ा चम्मच) शहद

10 से 15 मिनट तक प्रतीक्षा करें, उसके बाद फिर से अपने रक्त ग्लूकोस की जांच करें। यदि वह फिर भी कम हो, तो:

- फिर से उपचार करें
- यदि आपके अगले भोजन में अभी एक घंटे से ज्यादा समय शेष है, अथवा आपको कुछ काम करना हो, तो कोई स्नैक लें, जैसे कि आधा सैंडविच या पनीर और क्रैकर (कोई ऐसी चीज जिसमें 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन का स्रोत हो)।

रक्त ग्लूकोस स्तरों पर अधिक जानकारी के लिए, इस किट में दिए गए वीडियो “अपना रक्त ग्लूकोस नियंत्रित करना” (Managing Your Blood Glucose) को देखें।

रक्त ग्लूकोस स्तरों को नियंत्रित करना

उच्च रक्त ग्लूकोस (high blood glucose) क्या है और इसके कुछ चिह्न किस तरह के होते हैं?

जब आपका रक्त ग्लूकोस स्तर आपकी लक्ष्य सीमा से अधिक होता है (इस तथ्य—पत्र के प्रथम पृष्ठ पर दिए गए चार्ट को देखें), तो आपको निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं:

- अत्यधिक प्यास महसूस करना
- ज्यादा बार मूत्रत्याग करना
- थक जाना

उच्च रक्त ग्लूकोस (हाइपरग्लाइसीमिया) किस कारण होता है?

जब भोजन, क्रियाकलापों और दवाओं में संतुलन कायम नहीं किया जाता, तो उच्च रक्त ग्लूकोस हो सकता है।

जब आप बीमार हों या तनाव में हों, तो उच्च रक्त ग्लूकोस हो सकता है।

यदि मुझे उच्च रक्त ग्लूकोस हो तो मैं क्या करूँ?

खानपान की स्वस्थ आदतें और सक्रिय जीवनशैली को बनाए रखना, तथा यदि आवश्यक हो, तो दवाएं लेने से आपको अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों को उनकी लक्ष्य सीमा के भीतर बनाए रखने में मदद मिलेगी। यदि आपके रक्त ग्लूकोस स्तर ऊंचे हैं, तो अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से निम्नलिखित के बारे में बात करें:

- आपकी दवा और/अथवा इंसुलिन को समायोजित करना
- आपकी भोजन योजना को समायोजित करना
- आपके शारीरिक क्रियाकलापों में वृद्धि करना



पैरों की देखभाल



मधुमेह और आपके पैर

मधुमेह वाले लोगों में पैरों की समस्याएं आम हैं और उनसे गंभीर जटिलताएं पैदा हो सकती हैं।

मधुमेह से संचरण और प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव पड़ता है, जिसके कारण शरीर के लिए अपने आप घाव भरने का काम और भी मुश्किल हो जाता है। समय के साथ, मधुमेह से संवेदी तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंच सकता है (इसे "तंत्रिका-रोग (neuropathy)" कहते हैं), विशेषकर हाथों और पैरों में। इस कारण से, मधुमेह वाले लोगों को पैरों में चोट, जैसे कि फोड़े या चीर, को महसूस करने की संभावना कम हो जाती है। यदि ध्यान में न आए या इलाज न किया जाए, तो पैरों के छोटे घावों में भी जल्दी ही संक्रमण हो सकता है, और फिर गंभीर जटिलताएं पैदा हो सकती हैं।

अपने जूते पैरों में पहनने से पहले उन्हें झाड़ लें या उनमें हाथ डालकर देख लें, क्योंकि न जाने अंदर क्या हो।

पैरों की दैनिक देखभाल

जैसा कि सभी बातों पर लागू होता है, रोकथाम ही सर्वोत्तम दवा है। पैरों का एक अच्छा दैनिक नियम आपके पैरों को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार साबित होगा।

शुरुआत करने के लिए एक फुटकेअर किट बनाएं जिसमें नेल कटर, नाखून घिसने की रेती, लोशन, एक झामक पत्थर (pumice stone) और एक न टूटने वाला छोटा दर्पण हो। यदि आपके पास जरूरत की सभी चीजें एक जगह पर होंगी, तो पैरों की देखभाल के इस रूटीन का प्रतिदिन पालन करना ज्यादा आसान हो जाएगा:

1. एक नरम साबुन से अपने पैरों को गुनगुने पानी (गरम नहीं) में धोएं। अपने पैरों को डुबो कर न रखें, क्योंकि ऐसा करने से आपकी त्वचा सूखी हो सकती है।
2. जब आपके पैर गीले हों, तो एक झामक पत्थर से कैलसों (पैरों के तले पर मोटी त्वचा) को नियंत्रण में रखें।
3. सावधानी से अपने पैरों को सुखाएं, खासकर उंगलियों के बीच के हिस्से।
4. अपने पैरों पर और उंगलियों के बीच भली-भांति जांच कर यह सुनिश्चित करें कि उन पर कोई चोटें, दरारें, अंदर को बढ़े पैरों के नाखून, फफोले, आदि न हों। अपने पैरों के तलों को देखने के लिए हाथ के शीशे का प्रयोग करें, अथवा किसी और व्यक्ति को देखने के लिए कहें।
5. चोटों या खरोंचों को हल्के साबुन और पानी से साफ करें, और फिर एक सूखी पट्टी से ढक दें जो संवेदनशील त्वचा के लिहाज से उपयुक्त हो।
6. अपने पैरों के नाखूनों को आर-पार कतर दें और सभी तेज किनारों को घिस दें। अपने नाखूनों को बहुत छोटा न करें।
7. अपनी एड़ियों और तलों पर बिना परफ्यूम वाला लोशन लगाएं। जो फालतू लोशन अवशोषित नहीं होता, उसे पोंछ दें। अपनी उंगलियों की बीच लोशन न लगाएं क्योंकि अधिक नमी से संक्रमण हो सकता है।
8. प्रतिदिन ताजी, साफ जुराबें और अच्छी तरह फिट आने वाले जूते पहनें। जब भी संभव हो, सफेद जुराबें पहनें – ताकि यदि आपको कोई चोट या घाव हो, तो खून या पस आसानी से दिखाई दे जाएगा।

पैरों की देखभाल

अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से कब मिलें

- यदि आपकी टांगों या पैरों में सूजन, गर्मी, लाली या दर्द हो, तो तुरंत अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से मिलें।
- यदि आपको कोई कॉर्न (पैरों की उंगलियों पर मोटी या सख्त त्वचा), कैलस (पैरों के तले पर मोटी त्वचा) हो जाएं, पैरों के नाखून बड़े हों, छिपटियां या कीलक हों, तो अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता या पैरों की देखभाल के विशेषज्ञ (जैसे कि पोडियाट्रिस्ट (podiatrist), काइरोपोडिस्ट (chiroprapist) अथवा अनुभवी फुटकेअर नर्स) से उनका उपचार करवाएं। स्वयं उनका उपचार करने की कोशिश न करें।
- साल में कम से कम एक बार अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से अपने नंगे पैरों की जांच करवाएं। इसके अलावा साल में कम से कम एक बार अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से कहें कि वह स्नायु-रोग और संचरण हानि के लिए आपकी जांच करें।
- हर बार जब आप अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता के पास मधुमेह से जुड़ी समस्या के लिए जाएं तो अपनी जुराबें उतार दें और उससे अपने पैरों की जांच करने को कहें।



मधुमेह संबंधी पैरों की देखभाल के बारे में नियम

करें ; अच्छी फिटिंग वाले जूते ही पहनें। उनसे अच्छा सहारा मिलना चाहिए, उनकी हील छोटी होनी चाहिए (5 से.मी. से कम ऊंची) और जूते काटने नहीं चाहिए। किसी नामी स्टोर में जानकार स्टाफ से जूते लें, जो पेशेवर तरीके से आपकी फिटिंग वाले जूते चुन सके।

करें ; यदि आपके पैर ठंडे होते हैं तो रात में जुराबें अवश्य पहनें।

करें ; जब आप बैठे हों तो अपने पैरों को ऊपर उठाकर रखें।

करें ; अपने पैरों और टांगों में रक्त प्रवाह में सुधार के लिए दिन में कुछ बार चंद मिनटों के लिए अपने पैर की उंगलियों को हिलाने डुलाने का काम अवश्य करें।

करें ; रक्त संचरण में सुधार के लिए नियमित रूप से व्यायाम अवश्य करें।

करें ; अपने पैरों की रोजाना जांच अवश्य करें और खास तौर पर, अपने पैरों की त्वचा के तापमान में अंतर को छूकर पता लगाएं।

न करें ; ऊंचे हील, नुकीले जूते, सैंडल (उंगलियों या हील की तरफ खुले) या घिसे-पिटे जूते न पहनें।

न करें ; अपने पैरों के चारों ओर कोई भी कसी हुई चीज न पहनें, जैसे कि कसी हुई जुराबें या नी-हाई (घुटनों तक लंबी जुराबें)।

न करें ; कभी भी नंगे पैर न चलें, यहां तक कि घर के अंदर भी। कोई अच्छी फिटिंग वाले जूतों की एक जोड़ी ऐसी खरीदें जो केवल घर के अंदर के लिए हो।

न करें ; अपने पैरों पर गरम पानी की बोटलें या गरमी देने वाले पैड न रखें।

न करें ; लंबे समय तक अपनी टांगों को क्रॉस करके न रखें।

न करें ; धूम्रपान न करें। धूम्रपान से रक्त संचरण और घाव भरने की क्षमता में कमी आती है, और अंगच्छेदन का खतरा काफी बढ़ जाता है।

न करें ; गैर-स्वास्थ्य सेवादाता पेशेवरों से पैरों की चिकित्सा या देखभाल न करवाएं।

अपने पैरों की देखभाल कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए इस किट में दिया गया "अपने पैरों को सुव्यवस्थित रखना (Managing Your Feet)" वीडियो देखें।

अपने कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करना



हृदय रोग उन लोगों में पाया जाने वाला एक बहुत ही आम रोग है जिन्हें टाइप 2 मधुमेह (type 2 diabetes) होता है। हृदय रोग का सबसे आम रूप है हृद-धमनी रोग (Coronary artery disease)। यह तब होता है जब हृदय अथवा मस्तिष्क को रक्त पहुंचाने वाली धमनियां चर्बीदार पदार्थों के जमा होने से संकरी या बंद हो जाती हैं, जिससे दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रोक की संभावना बन जाती है। वास्तव में, मधुमेह से पीड़ित 80 प्रतिशत लोगों की मृत्यु दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रोक के कारण हो जाती है।

मधुमेह से पीड़ित लोगों को प्रायः हृदय रोग के लिए अनेक खतरे के कारक होते हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- उच्च रक्त ग्लूकोस
- ज्यादा वजन होना (खासकर पेट के क्षेत्र में)
- निष्क्रिय जीवनशैलियां
- उच्च रक्तचाप
- उच्च कोलेस्ट्रॉल

जो लोग धूम्रपान करते हैं या जिनका हृदय रोगों का पारिवारिक इतिहास होता है, उन्हें खतरा और भी अधिक होता है।

अपने कोलेस्ट्रॉल में सुधार करने और खतरे को कम करने के तरीकों के बारे में अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता या स्वास्थ्य सेवादाता टीम से बात करें!

क्या आपने हाल ही में अपने कोलेस्ट्रॉल की जांच करवाई है?

मधुमेह वाले लोगों को दिल का दौरा पड़ने तथा स्ट्रोक होने का अधिक खतरा रहता है, भले ही उनका LDL-कोलेस्ट्रॉल ("खराब" कोलेस्ट्रॉल) "सामान्य" हो। यदि उनका LDL-कोलेस्ट्रॉल सामान्य से अधिक हो, तो उन्हें यह खतरा और भी बढ़ जाता है।

यदि आपको मधुमेह है, तो आपको प्रत्येक एक से लेकर तीन साल में अपने कोलेस्ट्रॉल की जांच करवानी चाहिए: यदि आप कोलेस्ट्रॉल घटाने की दवाएं ले रहे हों, तो और भी जल्दी-जल्दी आपको यह जांच करवानी चाहिए।

आप अपने LDL-कोलेस्ट्रॉल को अपनी लक्ष्य सीमा के भीतर कैसे रखें यह जानने के लिए अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता और अपनी स्वास्थ्य सेवादाता टीम के अन्य सदस्यों से पूछें। मधुमेह वाले अधिकांश वयस्कों को वजन नियंत्रण, स्वस्थ खानपान और नियमित शारीरिक क्रियाकलापों के अलावा दवाओं की आवश्यकता होती है (जैसे कि कोई स्टेटिन (statin), यानी रक्त कोलेस्ट्रॉल घटाने की दवा)।

कोलेस्ट्रॉल के बारे में खास जानकारी: परिभाषाएं

कोलेस्ट्रॉल: यह एक वसा पदार्थ होता है जो प्राकृतिक रूप से आपके रक्त एवं कोशिकाओं में मौजूद होता है। कोलेस्ट्रॉल की दो मुख्य किस्में होती हैं: LDL और HDL।

- LDL (निम्न घनत्व वसाप्रोटीन (lipoprotein)): इसे प्रायः "खराब" कोलेस्ट्रॉल भी कहते हैं क्योंकि LDL की अधिक मात्रा से हृदवाहिका रोग का खतरा बढ़ सकता है।
- भ्रू- (उच्च घनत्व वसाप्रोटीन (lipoprotein)): इसे प्रायः "अच्छा" कोलेस्ट्रॉल भी कहते हैं क्योंकि भ्रू- की अधिक मात्रा से हृदवाहिका रोग का खतरा कम हो सकता है।

कुल कोलेस्ट्रॉल का HDL से अनुपात: यह हृदवाहिका खतरे की एक माप है, जिसकी गणना आपके कुल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को आपकी HDL- कोलेस्ट्रॉल मात्रा से विभाजित करके की जाती है।

ट्राइग्लिसराइड (Triglyceride): यह वसा का एक रूप है जिसे शरीर शर्करा, ऐलकोहॉल अथवा अन्य खाद्य स्रोतों से बनाता है।

हृदवाहिका रोग (Cardiovascular disease): इसका अर्थ हृदय और रक्त की वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाने से है। इस रोग का एक कारण है वाहिकाओं की दीवारों पर वसा के जमा होने के कारण रक्त वाहिकाओं का संकरा हो जाना, जिससे रक्त प्रवाह सीमित हो जाता है।

अपने कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करना



कोलेस्ट्रॉल और मधुमेह के बारे में अधिक जानकारी के लिए, "रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल (Blood Pressure and Cholesterol)" वीडियो को देखें, जो इस किट में दिया गया है।



This document reflects our
CPG
Clinical Practice Guidelines

Content taken from the Canadian
Diabetes Association's consumer
fact sheet, Cholesterol and Diabetes.

क्या आप वह सभी कुछ कर रहे हैं जो आप अपने LDL कोलेस्ट्रॉल को घटाने के लिए कर सकते हैं?	हां	नहीं
मैं अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता द्वारा लिखे नुस्खे के अनुसार ही अपनी कोलेस्ट्रॉल की दवा(ए) ले रहा(ही) हूँ		
मेरा वजन स्वस्थ सीमा के भीतर है		
मेरी कमर की माप स्वस्थ सीमा के भीतर है		
मैं कम वसा वाले खाद्य चुनता(ती) हूँ और संतृप्त वसा एवं ट्रांस फैट से चुनता(ती) हूँ		
मैं कोलेस्ट्रॉल वाले खाद्यों की सीमित मात्रा लेता(ती) हूँ		
मैं अधिक रेशेदार खाद्यों का चुनाव करता(ती) हूँ (जैसे कि चोकरयुक्त अनाज)		
मैं हर रोज पर्याप्त मात्रा में सब्जियों और फलों की खुराकें लेता(ती) हूँ		
मैं नियमित आधार पर शारीरिक रूप से सक्रिय हूँ		

क्या आपने अपना लक्ष्य हासिल कर लिया है? क्या आप अपने हृद्वाहिका स्वास्थ्य के लिए और भी प्रयास करने को तैयार हैं?

आपका अगला कदम: अपने कुल कोलेस्ट्रॉल से HDL के अनुपात एवं ट्राइग्लिसराइड स्तर को कम करें। सिफारिश किया गया कुल कोलेस्ट्रॉल से HDL का अनुपात 4.0 से कम है। अपना अनुपात जानने के लिए अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से पूछें।

अपना अनुपात कम करने का एक तरीका है अपना HDL बढ़ा देना। आप संतृप्त वसाएं एवं ट्रांस फैट लेने के बजाए निम्नलिखित असंतृप्त वसा स्रोतों की छोटी मात्राएं चुनकर अपना HDL बढ़ा सकते हैं:

- वनस्पति तेल: कैनोला, जैतून, मूंगफली
- जैतून, एवोकेडो
- सॉफ्ट अहाइड्रोजनीकृत मारजरीन
- गिरीदार फल और बीज जैसे कि मूंगफली, बादाम, ग्राउंड पलैक्स

यदि आपका ट्राइग्लिसराइड स्तर बहुत ऊंचा है, तो आपका पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता आपको दवाएं लेकर और जीवनशैली में स्वास्थ्यजनक बदलाव अपनाकर इसे कम करने का सुझाव देगा। निम्नलिखित से आपके ट्राइग्लिसराइड स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है:

- आप ऐलकोहॉल की मात्रा को सीमित कर दें
- उत्कृष्ट रक्त ग्लूकोस नियंत्रण प्राप्त करें और उसे बनाए रखें
- स्वस्थ वजन प्राप्त करें और उसे बनाए रखें
- ऊपर से डाली गई चीनी और कम रेशेदार खाद्यों को सीमित करें जैसे कि पॉप, कैंडी, चीनी से मीठे बनाए गए अनाज

ऐलकोहॉल और मधुमेह



याद रखें कि ऐलकोहॉल से किसी भी व्यक्ति के साथ निम्नलिखित परिणाम हो सकते हैं:

- विवेक प्रभावित होना
- अतिरिक्त कैलोरियां प्रदान करना, जिससे वजन घटाना या वजन नियंत्रण एक चुनौती बन जाए
- रक्तचाप और ट्राइग्लिसराइड (triglycerides) में वृद्धि कर सकता है
- यौनक्रिया संबंधी कठिनाइयों और अग्न्याशय (pancreas) की सूजन में योगदान करता है
- समय के साथ आपके मस्तिष्क, तंत्रिकाओं और आपके यकृत को नुकसान पहुंचा सकता है
- शरीर का निर्जलीकरण कर सकता है, जो उच्च रक्त ग्लूकोस वाले किसी व्यक्ति के लिए एक बहुत गंभीर स्थिति है
- समय के साथ विभिन्न प्रकार के कैंसरों का खतरा बढ़ा सकता है
- अवसाद या आक्रामकता का खतरा बढ़ा सकता है
- आंखों के रोगों को और खराब कर सकता है

यदि आप किसी भी एक दिन पर दो से अधिक मानक ड्रिंक लेते हैं (महिलाओं के लिए सप्ताह में नौ तक मानक ड्रिंक और पुरुषों के लिए 14 तक मानक ड्रिंक), तो आपको जोरदार सलाह दी जाती है कि आप जितना ऐलकोहॉल लेते हैं उसकी मात्रा घटा दें। अत्यधिक ऐलकोहॉल लेने से रक्त ग्लूकोस नियंत्रण ज्यादा मुश्किल हो सकता है और कैंसर जैसे दूसरे रोगों का खतरा बढ़ सकता है।

मधुमेह वाले लोगों के लिए खतरों के बारे में जानें

- इंसुलिन का उपयोग कर रहे लोगों के लिए: विलंबित हाइपोग्लाइसेमिया (निम्न रक्त ग्लूकोस) [Delayed hypoglycemia (low blood glucose)] की घटनाएं ऐलकोहॉल पीने के 24 घंटे बाद तक भी हो सकती हैं।
- टाइप 1 मधुमेह वाले लोगों के लिए: यदि रात के भोजन के दो से तीन घंटे बाद ऐलकोहॉल का सेवन किया जाता है, तो अगली सुबह निम्न रक्त ग्लूकोस (hypoglycemia) होने का खतरा होता है।

ऐलकोहॉल पीते समय, आपको यह अवश्य मालूम होना चाहिए कि निम्न रक्त ग्लूकोस की रोकथाम एवं उपचार कैसे किए जाते हैं।

क्या आपको मधुमेह होने का अर्थ यह है कि आप ऐलकोहॉल नहीं ले सकते?

यह जरूरी नहीं है।

एक सामान्य नियम के तौर पर, आपको सिर्फ इसलिए ऐलकोहॉल पीना बंद करने की आवश्यकता नहीं है कि आपको मधुमेह है। अधिकांश लोग जो अपने मधुमेह को भली-भांति नियंत्रित कर रहे हैं, संतुलित मात्रा में ऐलकोहॉल का सुरक्षित सेवन कर सकते हैं: लेकिन, एक सामान्य नियम के तौर पर यह पुरुषों के लिए अधिकतम सप्ताह में 14 तक मानक ड्रिंक के साथ एक दिन में दो मानक ड्रिंक से अधिक न हो और महिलाओं के लिए सप्ताह में नौ तक मानक ड्रिंक से अधिक न हो। तथापि, आपको पहले अपनी स्वास्थ्य सेवादाता टीम से बात करनी चाहिए, विशेषकर यदि निम्नलिखित में से कोई भी आप पर लागू होता हो:

- आपको मधुमेह से जुड़ी स्वास्थ्य संबंधी जटिलताएं हों जैसे कि अग्न्याशय या आंखों के रोग, उच्च रक्तचाप या ट्राइग्लिसराइड (triglycerides), यकृत की समस्याएं, तंत्रिका क्षति अथवा स्ट्रोक।
- आपको निम्न रक्त ग्लूकोस को रोकने या उसका उपचार करने में परिशानी हो।

आपको ऐलकोहॉल नहीं लेना चाहिए यदि:

- आप गर्भवती हैं या गर्भधारण करने की कोशिश कर रही हों;
- आप स्तनपान करा रही हों;
- आपका शराब की समस्याओं का व्यक्तिगत या पारिवारिक इतिहास हो;
- आप गाड़ी चलाने या किसी दूसरे ऐसे क्रियाकलाप की योजना बना रहे हों, जिसके लिए एकाग्रता अथवा कौशल जरूरी हो;
- आप कुछ विशेष दवाएं ले रहे हों। अपनी दवाओं और शराब के साथ उनकी पारस्परिक क्रिया के बारे में अपने फार्मासिस्ट से पूछें।

इंसुलिन और कोई दवा ले रहे लोगों के लिए: इस पन्ने के पीछे रेखांकित किए गए कार्यों को करके, ऐलकोहॉल पीने के कारण होने वाले निम्न रक्त ग्लूकोस का खतरा कम करें।

ऐलकोहॉल और मधुमेह

ऐलकोहॉल पीने से पहले

- नियमित समय पर किए जाने वाले भोजन करें, अपनी दवा(ए) लें, और अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों की बार-बार जांच करें (अपना रक्त ग्लूकोस मीटर साथ रखें)।
- हमेशा निम्न रक्त ग्लूकोस का इलाज अपने पास रखें (जैसे कि तीन ग्लूकोस की गोलियां अथवा = कप आम पॉप अथवा छह Life Savers®)।
- आप जहां भी हों, यह सुनिश्चित कर लें कि आपके साथ जो व्यक्ति है वह आपके निम्न रक्त ग्लूकोस के चिह्नों और लक्षणों के बारे में जानता हो, और यह भी कि उनका उपचार कैसे किया जाता है।
- यह जान लें कि जब तक शरीर में ऐलकोहॉल रहेगा, निम्न रक्त ग्लूकोस का उपचार, ग्लूकागन काम नहीं करेगा। अतः सुनिश्चित करें कि यदि आप बेहोश हो जाते हैं तो किसी व्यक्ति को एंबुलेंस को फोन करना आता हो।
- मधुमेह की पहचान लगाएं जैसे कि MedicAlert® ब्रेसलेट या नेकलेस।

ऐलकोहॉल पीते समय

- ऐलकोहॉल पीते समय कार्बोहाइड्रेट की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थ खाएं।
- जब शारीरिक रूप से सक्रिय हों, तो अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थ खाएं।
- हमेशा अपने ड्रिंक स्वयं गिलास में डालें। कम ऐलकोहॉल प्रयोग करें और अपने ड्रिंक को शर्करा रहित पदार्थ मिलाकर हल्का करें।
- धीरे-धीरे पीएं। अपना दूसरा ड्रिंक बिना ऐलकोहॉल के बनाएं।

ऐलकोहॉल पीने के बाद

- किसी जिम्मेदार व्यक्ति को बता दें कि आप पी रहे थे। उसे निम्न रक्त ग्लूकोस के लक्षणों की जांच करनी चाहिए।
- सोने से पहले अपने रक्त ग्लूकोस की जांच करें। यदि आपका रक्त ग्लूकोस सामान्य से कम है, तो कोई कार्बोहाइड्रेट का स्नैक लें।
- पूरी रात तथा सुबह-सुबह आपको जगाने के लिए अलार्म सेट करें या कोई जिम्मेदार व्यक्ति रखें – विलंबित निम्न रक्त ग्लूकोस, ऐलकोहॉल पीने के बाद 24 घंटे तक कभी भी हो सकता है।
- आप जो भी खाना, दवा अथवा इंसुलिन सामान्यतः लेते हैं, उन्हें लेने के लिए अगले दिन समय पर उठ जाएं। दवाई या इंसुलिन छोड़ने से उच्च रक्त ग्लूकोस, कीटोन (ketones) और मधुमेह कीटोअम्लरक्तता (डी के ए)[diabetic ketoacidosis (DKA)] हो सकते हैं।

कुछ ऐलकोहॉल पेयों और मिश्रणों में कार्बोहाइड्रेट और कैलोरी की मात्राएं (दी गई मात्राएं केवल एक सामान्य गाइड हैं)

पेय	परोसने के मानक आकार	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कार्बोहाइड्रेट मात्रा (ग्राम)
बीयर:			
सामान्य	360 मि.ली. (12 द्रव आउंस)	140	10
हल्की	360 मि.ली. (12 द्रव आउंस)	100	5
गैर-ऐलकोहॉलीय*	360 मि.ली. (12 द्रव आउंस)	50-75	11-15
निम्न-कार्बोहाइड्रेट*	360 मि.ली. (12 द्रव आउंस)	90-97	2.5
स्प्रिटें/हार्ड लिंकर	45 मि.ली. (1.5 द्रव आउंस)	98	0
लिकथोर तथा कॉर्डिअल	45 मि.ली. (1.5 द्रव आउंस)	163-190	17-21
वाइन:			
सामान्य	150 मि.ली. (5 द्रव आउंस)	102-108	1-2.5
डिजर्ट	150 मि.ली. (5 द्रव आउंस)	231-243	17-21
गैर-ऐलकोहॉलीय	150 मि.ली. (5 द्रव आउंस)	9	1.6
कूलर:			
सामान्य**	360 मि.ली. (12 द्रव आउंस)	310	48
हल्का**	360 मि.ली. (12 द्रव आउंस)	210	26
मिश्रण:			
शर्करा रहित पॉप	240 मि.ली. (8 द्रव आउंस)	2	0.2
सामान्य पॉप	240 मि.ली. (8 द्रव आउंस)	84-120	22-31
क्लब सोडा	240 मि.ली. (8 द्रव आउंस)	0	0
टॉनिक वाटर	240 मि.ली. (8 द्रव आउंस)	84	22
संतरे का जूस	240 मि.ली. (8 द्रव आउंस)	110	25
टमाटर का जूस	240 मि.ली. (8 द्रव आउंस)	41	9
टमाटर + व्लैम जूस†	240 मि.ली. (8 द्रव आउंस)	116	26

संदर्भ: Canadian Nutrient File, 2005 *Actual labels **Manufacturer †USDA, 2004 (Release 17)

अधिक जानकारी के लिए, www.lrdg.net पर Low-Risk Drinking Guidelines को देखें।

“मानक ड्रिंक क्या है”?

एक मानक ड्रिंक (13.6 ग्राम ऐलकोहॉल):

बीयर: सामान्य शक्ति की बीयर (5% ऐलकोहॉल) का 360 मि.ली. (12 द्रव आउंस)

स्प्रिटें: स्प्रिट (40% ऐलकोहॉल) का 45 मि.ली. (1.5 द्रव आउंस)

वाइन: वाइन (12% ऐलकोहॉल) का 150 मि.ली. (5 द्रव आउंस)

टिप्पणी: यदि आप कार्बोहाइड्रेट को गिन रहे हैं, तो ऐलकोहॉलीय पेयों के कार्बोहाइड्रेट घटक के लिए इंसुलिन न लें।

ऐलकोहॉल और मधुमेह पर अधिक जानकारी के लिए, इस किट में दिए गए वीडियो “अपनी जीवनशैली को नियंत्रित करना (Managing Your Lifestyle)” को देखें। इसके अलावा, मधुमेह वाले लोगों को ऐलकोहॉल के प्रयोग के बारे में अपने मधुमेह स्वास्थ्य देखभाल प्रदानकर्ताओं से चर्चा करनी चाहिए।

This document reflects our
CPG
Clinical Practice Guidelines

Content taken from the Canadian
Diabetes Association's consumer
fact sheet, Alcohol and Diabetes.

स्वस्थ वजन बनाए रखना



टाइप 2 मधुमेह (Type 2 diabetes) को नियंत्रित रखने में स्वस्थ वजन बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। ऐसा करने से आपको अपने रक्त ग्लूकोस, रक्तचाप और रक्त वसा स्तरों को नियंत्रित रखने में मदद मिलेगी। स्वस्थ वजन से हृदयरोगों और स्ट्रोक जैसी जटिलताओं का खतरा कम हो सकता है और आप बेहतर महसूस करते हैं, ज्यादा ऊर्जा के साथ!

मैं कैसे जानूँ कि मेरा वजन स्वस्थ सीमा में है या नहीं?

यह जानने के कई तरीके हैं कि आप स्वस्थ वजन रखते हैं या नहीं। अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से अपने शारीरिक द्रव्यमान सूचकांक, कमर की माप और वजन के लक्ष्यों के बारे में पूछें।

शारीरिक द्रव्यमान सूचकांक [Body Mass Index (BMI)] किसी व्यक्ति के वजन की तुलना उसकी लंबाई से करता है। अधिकांश वयस्कों के लिए जिनकी उम्र 18 से 64 वर्ष तक हो, 25 या ज्यादा का BMI अधिक वजन माना जाएगा। इसमें गर्भवती या स्तनपान करा रही महिलाएं, अत्यधिक मांसपेशीय वयस्क, अथवा बहुत ही दुबले शारीरिक गठन वाले वयस्क शामिल नहीं हैं।

आप इस सूत्र का प्रयोग करके अपना BMI निकाल सकते हैं:

$$\text{BMI} = \frac{\text{वजन (कि.ग्रा.)}}{\text{लंबाई (मी.)} \times \text{ऊंचाई (मी.)}}$$

उदाहरण के लिए, यदि आपका वजन 69 कि.ग्रा. है और आपकी लंबाई 1.73 मी. है, तो आपका BMI लगभग 23 होगा, जो कि सामान्य वजन है।

कमर का घेरा [Waist Circumference (WC)] भी

महत्वपूर्ण होता है। कमर के चारों ओर अत्यधिक वसा (सेब के आकार में) का संबंध भी हृदय की समस्याओं से होता है जैसे कि हृदयरोग और उच्च

रक्तचाप। WC के लक्ष्य जातीय पृष्ठभूमि और लिंग के आधार पर अलग-अलग होते हैं। सामान्य तौर पर, पुरुषों के लिए स्वस्थ WC 40 इंच (102 से.मी.) से कम, और महिलाओं के लिए 35 इंच (88 से.मी.) से कम होता है।



आपके वजन को नियंत्रित रखने में अहम जीवनशैली कारक हैं स्वस्थ खानपान और शारीरिक क्रियाकलाप।

स्वस्थ वजन बनाए रखना



स्वस्थ वजन के लिए जीवनशैली से संबंधित संकेत

स्वस्थ वजन प्राप्त करने और उसे बनाए रखने की कुंजी है ऐस जीवनशैली बदलाव लाना जिनके साथ आप रह सकें। व्यावहारिक लक्ष्य निर्धारित करें। एक बार में एक या दो छोटे बदलाव करें। जब ये बदलाव आपके दैनिक जीवन का हिस्सा बन जाएंगे तो नए बदलावों को शामिल करें।



लक्ष्य	संकेत	बदलाव जो मैं करूंगा(गी)
अपने दैनिक जीवन में व्यायाम की आदत विकसित करना	व्यायाम से मांसपेशियों को ग्लूकोस का उपयोग करने और कैलोरी जलाने में मदद मिलती है। सप्ताह में कम से कम 150 मिनट (उदाहरण के लिए, 30 मिनट, सप्ताह में पांच दिन) एरोबिक व्यायाम करें। यदि आप कर सकें, तो धीरे-धीरे इसकी अवधि और तीव्रता में वृद्धि करें। सप्ताह में तीन बार प्रतिरोध व्यायामों को शामिल करें, जैसे कि भार उठाना। शुरू करने से पहले अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से पूछ लें।	
जब भूख लगे केवल तब खाना	स्वयं से पूछें कि क्या आपको सचमुच भूख लगी है। बिना बात केवल खाने की आदत के कारण, बोरे होने से बचने के लिए या भावनात्मक कारणों से न खाएं। कारण जानने की कोशिश करें कि वह क्या चीज है जो वास्तव में आपको चाहिए।	
खानपान के स्वस्थ वातावरण का निर्माण करना	टेबल पर खाना परोसने के बजाय उसे रसोई में परोसें। टी वी या कंप्यूटर के सामने खाने के बजाय, टेबल पर खाएं। धीरे-धीरे खाएं। मस्तिष्क को यह आभास होने में करीब 20 मिनट का समय लगता है कि आपका पेट भर गया है।	
नियमित रूप से, संतुलित आहार लेना	दिन में तीन बार खाने से फालतू खाने में कमी आती है। स्वास्थ्यप्रद नाश्ते से शुरुआत करें। दो खानों के बीच चार से छह घंटों का अंतर होना चाहिए और उनमें हर खाद्य वर्ग से भोजन शामिल किए जाने चाहिए।	
खुराक की उचित मात्रा चुनना	अत्यधिक खाने से, चाहे वह स्वास्थ्यप्रद हो या नहीं, वजन बढ़ता है। यदि आप कर सकें, तो अपनी खुराकों की कर्पों या पैमानों से जांच करें। यह जानने के लिए कि आपके लिए कितना भोजन सही रहेगा, किसी आहार-विशेषज्ञ से बात करें।	
रेशे की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थ खाना	अधिक रेशे वाले खाद्य पदार्थों से आप ज्यादा लंबे समय तक पेट भरा महसूस कर सकते हैं। चोकरयुक्त अनाज, सब्जियां, फल और फलियों (सूखी बीन और मसूर) में अधिक रेशा होता है।	
स्वस्थ पेयों और स्नैक्स का चुनाव करना	प्यास को पानी से ही शांत करें। पॉप, मीठे गरम या शीतल पेय, जूस और शराब से बहुत सी अवांछित कैलोरियां मिल सकती हैं। छोटे स्नैक से भूख को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। आसान स्नैक के तौर पर पहले से कटी सब्जियां और धोए हुए फल तैयार रखें। तले हुए, नमकीन और मीठे स्नैक न खाएं।	

वजन नियंत्रण की चुनौतियां और संभावित समाधान

आगे की योजना बनाने का अर्थ है कि वजन नियंत्रण चुनौतियों से निपटने के लिए समाधान तैयार करना।

जो चुनौतियां मेरे समक्ष आ सकती हैं	संभावित समाधान
<ul style="list-style-type: none"> • मुझे नहीं मालूम कि कैसे शुरुआत करनी है। • मैं बदलावों के लिए स्वयं को तैयार नहीं पाता(ती)। • मैं हतोत्साहित होकर कोशिश छोड़ देता(ती) हूँ। • जब मेरा वजन कम हो जाता है, तो उसे बनाए रखने में मुझे परेशानी होती • मेरे विचार से मेरे स्वास्थ्य की दशा मुझे जीवनशैली संबंधी बदलावों को लाने से मुझे रोकती है। 	<ul style="list-style-type: none"> • निम्नलिखित के लिए किसी पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से मिलें: अपनी परिस्थिति और बदलाव की इच्छा के बारे में चर्चा करना; व्यावहारिक लक्ष्य निर्धारित करना और एक व्यक्तिगत योजना तैयार करना; तथा आपकी चुनौतियों में आपकी मदद करना।
<ul style="list-style-type: none"> • मेरे परिवारे वाले और मित्र कभी-कभी मेरे प्रयासों को निष्फल कर देते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> • अपने लक्ष्यों के बारे में मित्रों और परिवार के साथ चर्चा करें। सुझाव दें कि वे कैसे मदद पहुंचा सकते हैं। अपनी कम्युनिटी में सहायता और/या संसाधनों का पता लगाएं।
<ul style="list-style-type: none"> • तनाव में, बोर या भावनात्मक होने के समय मैं अस्वास्थ्यप्रद चुनाव करता(ती) हूँ। • मुझे नहीं मालूम कि क्या खाना है अथवा कितना खाना है। • सक्रिय रहने और/अथवा ठीक तरह से खाने के लिए मेरे पास समय नहीं है। 	<ul style="list-style-type: none"> • आगे की योजना बनाएं (उदाहरण के लिए, साप्ताहिक रूप से मेन्यू और किराने के सामान की सूची बनाएं, व्यायाम के लिए समय-सारणी बनाएं)। • जो चीजें आपकी पसंद को प्रभावित करती हैं, उनका रिकार्ड रखें।
<ul style="list-style-type: none"> • जब मैं किसी "आहार" का पालन करता(ती) हूँ, तो मुझे लगता है कि मैं कुछ चीजों से वंचित हो गया(ई) हूँ। • जब घर से दूर होता(ती) हूँ, तो स्वास्थ्यप्रद भोजन करना और/अथवा सक्रिय रहना मुश्किल होता है। • सक्रिय रहना और स्वास्थ्यप्रद भोजन करना बहुत मंहगा है। • अन्य: 	<ul style="list-style-type: none"> • उचित खुराक मात्राएं और संतुलित भोजन एवं स्नैक खाने के बारे में जानें। फैशन वाले आहारों को खाने से बचें। अधिक जानकारी के लिए इस किट में दिए गए तथ्यपत्र "स्वस्थ खानपान: मूल बातें (Healthy Eating: The Basics)" को पढ़ें। • पैसे बचाएं: एक सूची बनाकर केवल वही चीजें खरीदें जो पोषिक आहारों के लिए आपको चाहिए, आवेग में आकर न खरीदें। किफायती तरीके से फल और सब्जियां खरीदें – जब मौसम हो तो ताजी और जब न हो तो जमाई हुई। आपको सक्रिय रहने के लिए किसी जिम में जाने की आवश्यकता नहीं है; तेज चाल से आप वही परिणाम हासिल कर लेंगे। • अन्य:



हर व्यक्ति के शरीर का अपना आकार और आकृति होते हैं। अपने बारे में और जिन जीवनशैली बदलावों को आप करते हैं उनके बारे में अच्छा महसूस करें। दीर्घावधि के हिसाब से सोचना याद रखें, लेकिन धीरे-धीरे बदलाव करते रहें।

स्वस्थ वजन बनाए रखना

मधुमेह वाले लोगों के लिए विशेष ध्यान में रखने वाली बातें

मधुमेह वाले लोगों के लिए अनिवार्य है कि वे रक्त ग्लूकोस स्तरों के साथ एक स्वस्थ वजन बनाए रखें, जो उनकी लक्ष्य सीमा के भीतर हो। अपनी स्वास्थ्य सेवादाता टीम से पूछें कि आपके लिए क्या सही है।

- वजन कम करने और जीवनशैली बदलावों से रक्त ग्लूकोस नियंत्रण प्रभावित हो सकता है। पता करें कि कैसे सिफारिश किए गए समयों पर आपके रक्त ग्लूकोस स्तर की जांच कर और आपकी प्रगति का हिसाब रखकर मधुमेह की दवाओं की समीक्षा करनी पड़ सकती है।
- कोशिश करें कि निम्न रक्त ग्लूकोस स्तर का डर आपको शारीरिक रूप से सक्रिय बने रहने और/अथवा छोटी खुराकें खाने से नहीं रोक पाए।
- कुछ मधुमेह की दवाओं से वजन प्रभावित हो सकता है।
- कुछ जटिलताओं जैसे कि उच्च रक्तचाप, पैरों के अल्सर अथवा आंखों को क्षति से व्यायाम की उन किस्मों में बदलाव हो सकता है जो आप कर सकते हैं।
- यदि जीवनशैली बदलावों से पर्याप्त वजन कम नहीं होता, तो अन्य विकल्पों के बारे में अपनी स्वास्थ्य सेवादाता टीम से बात करें।

स्वस्थ वजन बनाए रखने पर अधिक जानकारी के लिए, “अपने वजन को नियंत्रित करना (Managing Your Weight)” वीडियो देखें, जो इस किट का हिस्सा है।

मेरी वजन नियंत्रण संख्याएं

मेरा BMI: _____

मेरा लक्ष्य BMI: _____

मेरी कमर की माप: _____

मेरी कमर की माप का लक्ष्य: _____

मेरा वर्तमान वजन: _____

मेरी 5 से 10 प्रतिशत वजन हानि: _____



यदि आपके पेट के चारों ओर के हिस्से में आपका अधिकांश वजन है, तो आपको खतरा अधिक होगा। यदि आपका वजन ज्यादा है, तो हर महीने 2 से 4 पाउंड (1 से 2 कि.ग्रा.) की दर से आपके वर्तमान वजन में 5 से 10 प्रतिशत की कमी लाना एक स्वस्थ लक्ष्य होगा। यदि किसी व्यक्ति का वजन 200 पाउंड (90 कि.ग्रा.) है, तो 5 से 10 प्रतिशत का अर्थ होगा 10 से 20 पाउंड (4.5 से 9 कि.ग्रा.)।

शारीरिक क्रियाकलाप

मधुमेह वाले लोगों के लिए एरोबिक और प्रतिरोध वाले व्यायाम, दोनों ही महत्वपूर्ण हैं।

सुरक्षा पहले

- यदि आप कुछ समय से निष्क्रिय रहे हैं, तो कोई भी व्यायाम कार्यक्रम आरंभ करने से पहले, जो तेज चलने से ज्यादा परिश्रम वाला हो, अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से बात करें।
- सुनिश्चित करें कि आप आरामदेह, सही फिटिंग वाले जूते पहनें।
- अपना MedicAlert® ब्रेसलेट या नेकलेस पहनें।
- अपने शरीर के संकेतों पर ध्यान दें। यदि आपको सांस लेने में अत्यधिक दिक्कत हो रही है या छाती में दर्द हो रहा है, तो अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से बात करें।
- यह देखने के लिए कि व्यायाम आपके रक्त ग्लूकोस स्तरों पर क्या प्रभाव डालता है, अपने क्रियाकलाप से पहले, उसके दौरान एवं बहुत घंटों बाद भी अपने रक्त ग्लूकोस को मानीटर करें।
- हो सकता है आपको निम्न रक्त ग्लूकोस (hypoglycemia) का उपचार करने की आवश्यकता पड़ जाए, ऐसी स्थिति के लिए अपने साथ तीव्रता से कार्य करने वाले कार्बोहाइड्रेट का कोई रूप ले जाएं – उदाहरण के लिए, ग्लूकोस की गोलियां (ज्यादा अच्छा रहेगा) अथवा Life Savers®.

शारीरिक क्रियाकलाप इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

नियमित रूप से व्यायाम के लाभों में शामिल हैं वजन कम होना, ज्यादा मजबूत हड्डियां, रक्तचाप पर बेहतर नियंत्रण, हृदय रोगों तथा कैंसर की निम्न दरें तथा ऊर्जा स्तर में वृद्धि होना। यदि आपको टाइप 2 मधुमेह (type 2 diabetes) है, तो नियमित व्यायाम के विशेष लाभ हैं: इंसुलिन के प्रति आपके शरीर की संवेदनशीलता में सुधार और आपको अपने रक्त ग्लूकोस स्तरों को नियंत्रित करने में सहायता करना।

किस तरह के क्रियाकलाप सर्वोत्तम हैं?

एरोबिक व्यायाम (Aerobic exercises) (जैसे तेज चलना, दौड़ना, तैरना, नाच, हॉकी खेलना और स्कीइंग) से आपके हृदय और फेफड़ों की कसरत होती है और ऑक्सीजन आपकी मांसपेशियों तक पहुंचती है।

प्रतिरोध व्यायाम (Resistance exercises) (जैसे कि वेट ट्रेनिंग) से मांसपेशियों की मजबूती में वृद्धि होती है और एरोबिक व्यायामों के फायदों में वृद्धि होती है। यदि आप प्रतिरोध व्यायाम शुरू करने का फैसला करते हैं, तो आपको पहले किसी योग्य व्यायाम विशेषज्ञ से परामर्श करना चाहिए और धीरे-धीरे शुरुआत करनी चाहिए।

कितना व्यायाम पर्याप्त रहेगा?

आपका लक्ष्य हर सप्ताह कम से कम 150 मिनट का मध्यम से तीव्र एरोबिक व्यायाम करने का होना चाहिए (उदाहरण के लिए, 30 मिनट, सप्ताह में पांच दिनों पर)।

आपको हो सकता है शुरुआत धीरे-धीरे करनी पड़े, प्रतिदिन पांच से 10 मिनट के व्यायाम जितने कम से आरंभ करते हुए, और फिर धीरे-धीरे अपने लक्ष्य की ओर बढ़ना। यद्यपि, अच्छी खबर यह है कि कम से कम 10-10 मिनट के कई छोटे व्यायाम सत्र संभवतः उतने ही उपयोगी होते हैं जितना कि उतनी ही तीव्रता का एक अकेला लंबा सत्र।

यदि आप कर सकते हों और तैयार हों, तो सप्ताह में तीन बार प्रतिरोध व्यायामों को शामिल करने की कोशिश करें, जैसे कि भार उठाना।

धीरे-धीरे शुरुआत करें। थोड़ी-थोड़ी मात्रा में व्यायाम, जैसे कि प्रतिदिन पांच से 10 मिनट पैदल चलने से, भारी सुधार आ सकता है।

शारीरिक क्रियाकलाप

अपने शारीरिक क्रियाकलाप बढ़ाएं

- अपने दैनिक रूटीन में शारीरिक क्रियाकलापों के लिए समय तय करें।
- सप्ताह के अधिकांश दिनों पर सक्रिय रहने की कोशिश करें।
- जब भी आप कर सकें, कार में जाने के बजाय पैदल चलें।
- धीरे-धीरे क्रमिक रूप से शुरुआत करें; उदाहरण के लिए, टहलने से आरंभ करें और फिर तेज चाल को अपना लें।
- पारिवारिक समय को सक्रियता में बदलें; टी वी या मूवी देखने के बजाय मिलकर तैराकी या स्केटिंग करने की कोशिश करें।
- नए क्रियाकलाप आजमाएं; नृत्य करना सीखें, बास्केटबाल खेलें, अथवा साइकिल चलाएं।
- अपने स्वास्थ्य की बेहतर समझ और तंदुरुस्ती का आनंद लें!



प्रयास जारी रखें!

आदतें बदलना मुश्किल भरा काम हो सकता है, अतः यदि आप आगे प्रेरित महसूस न कर पाएं तो ऐसी स्थिति के लिए एक योजना तैयार रखें:

- कोई ऐसा काम करें जो आपको पसंद हो! किसी ऐसे काम को करते रहना कठिन है जिसमें मजा न हो। यह जानने से पहले कि आपके लिए कौन सा क्रियाकलाप सही है, आपको कुछेक बार आजमाना पड़ सकता है।
- एक सहायता नेटवर्क बनाएं। अपने परिवार, मित्रों और सहकर्मियों से कहें कि वे आपके साथ पैदल घूमने या जिम में कसरत करने में शामिल होकर आपको प्रेरित बने रहने में आपकी सहायता करें।
- छोटे, प्राप्त कर सकने योग्य लक्ष्य रखें और जब आप उन्हें प्राप्त कर लें तो स्वस्थ तरीके से उनका जश्न मनाएं।
- ऐसे मित्रों से बात करें जिन्होंने अपने दैनिक रूटीन में शारीरिक क्रियाकलापों को शामिल किया है और उनसे पूछें कि उन्होंने यह कैसे शुरु किया।
- एक जोड़ी घूमने के जूते खरीदें।
- अपने लिए कारणों की एक सूची बनाएं कि क्यों आप अपने जीवन में शारीरिक क्रियाकलापों को शामिल करना चाहते हैं।

सक्रिय बने रहने की योजना!

अपनी नई आदत को प्रथम कुछ सप्ताहों में एक अच्छी शुरुआत देने के लिए इस चार्ट को भरने की कोशिश करें और जब आप किसी क्रियाकलाप को पूरा कर लें तो उस पर सही का निशान लगा दें! जैसे-जैसे आपका शरीर अभ्यस्त होता है, सुनिश्चित करें कि आप तीव्रता को बढ़ाएं और एक दिन में 30 मिनट – और उससे भी अधिक इसे बढ़ा रहे हैं! सक्रिय बनने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, “अपनी फिटनेस को नियंत्रित करना (Managing Your Fitness)” वीडियो देखें, जो इस किट का हिस्सा है।

	रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार
उदाहरण	प्रातःकालीन सैर	रात के भोजन के बाद पैदल घूमना	साथियों के साथ हॉकी खेलना	ड्राइव करने के बजाए साइकिल से लाइब्रेरी जाना	फेमिली स्विम	बोलिंग की रात	पत्तियां एकत्र करना
सप्ताह 1							
सप्ताह 2							
सप्ताह 3							

आपका लक्ष्य हर सप्ताह कम से कम 150 मिनट का मध्यम से तीव्र एरोबिक व्यायाम करने का होना चाहिए (उदाहरण के लिए, 30 मिनट, सप्ताह में पांच दिनों पर)।

स्वस्थ खानपान

मूल बातें



स्वस्थ खानपान मधुमेह को नियंत्रित करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से किसी पंजीकृत आहार-विशेषज्ञ के पास भेजने के लिए कहें। आप ontario.ca/eatright पर भी जा सकते हैं, या अपने लिए कोई सही मेन्यू योजना तैयार करने के लिए EatRight Ontario में पंजीकृत किसी आहार-विशेषज्ञ से बात करने के लिए 1-877-510-510-2 पर फोन कर सकते हैं। फिलहाल, आपको शुरुआत करने में सहायता के लिए यहां कुछ संकेत दिए जाते हैं।

संकेत	कारण
प्रतिदिन नियमित समयों पर तीन बार भोजन करें और दो भोजनों के बीच का अंतराल छह घंटों से अधिक न रखें। आपको एक स्वास्थ्यवर्धक स्नैक से लाभ पहुंच सकता है।	नियमित समयों पर खाने से आपके शरीर को रक्त ग्लूकोस स्तरों को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है।
शर्करा और मीठे पदार्थों को सीमित करें, जैसे कि चीनी, नियमित पॉप, डिजर्ट, कैंडी, जैम और शहद।	आप जितनी ज्यदा शर्करा खाएंगे, उतना ही अधिक आपका रक्त होगा। कृत्रिम मिष्ठान्न बेहतर विकल्प हो सकते हैं।
उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थों को जिन्हें आप खाते हैं, सीमित कर दें, जैसे कि तले हुए भोजन, चिप और पेस्ट्री।	उच्च-वसा वाले खाद्यों से आपका वजन बढ़ सकता है। एक स्वस्थ वजन बनाए रखने से आपके दिल को भी स्वस्थ रखने में मदद मिलती है।
प्रत्येक भोजन के समय स्टार्च वाले खाद्य जैसे कि चोकरयुक्त अनाज की ब्रेड और संपूर्ण अनाज, चावल, नूडल, अथवा आलू चुनें।	स्टार्च वाले खाद्य विघटित होकर ग्लूकोस में बदल जाते हैं, जिसकी जरूरत आपके शरीर को ऊर्जा के लिए होती है।
ज्यादा मात्रा में अधिक रेशे वाले खाद्य लें (चोकरयुक्त अनाज की ब्रेड तथा सिरिअल, दाल सूखी बीन और मटर, ब्राउन राइस, सब्जियां और फल)।	अधिक रेशे वाले खाद्यों से आपको भरे पेट का अहसास होगा और ये आपके रक्त ग्लूकोस तथा कोलेस्ट्रॉल के स्तरों को कम करेंगे। सब्जियों में अत्यधिक पोषक तत्व और कम कैलोरियां होती हैं।
अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से बात करें कि क्या आप अपनी भोजन योजना में एलकोहॉल को शामिल कर सकते हैं और कितनी मात्रा आपके लिए सुरक्षित रहेगी।	एलकोहॉल से रक्त ग्लूकोस स्तर प्रभावित हो सकते हैं और आपका वजन बढ़ सकता है।
यदि आपको प्यास लगती है, तो पानी पीएं।	नियमित रूप से पॉप और फलों का जूस पीने से आपका रक्त ग्लूकोस स्तर बढ़ जाएगा।
शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।	नियमित शारीरिक क्रियाकलाप से आपके रक्त ग्लूकोस नियंत्रण में सुधार आएगा।

इस बारे में प्रश्न पूछना स्वाभाविक है कि कौन-कौन से खाद्य पदार्थ खाए जाएं। एक पंजीकृत आहार-विशेषज्ञ व्यक्तिगत हिसाब से तैयार की गई भोजन योजना में आपके पसंदीदा भोजनों को शामिल करने में आपकी मदद कर सकता है। आप किसी EatRight Ontario के पंजीकृत आहार-विशेषज्ञ से निःशुल्क 1-877-510-510-2 पर बात कर सकते हैं या ontario.ca/eatright पर जा सकते हैं।

स्वस्थ खानपान — मूल बातें

खुराक का सही अर्थ समझना

खुराक की मात्रा पर नजर रखें — आप क्या खाते हैं, इसके अलावा यह अत्यंत महत्वपूर्ण कारक है कि आप कितना खाते हैं। खुराक की मात्रा ऐसी रखें कि उससे आपको एक स्वस्थ शारीरिक वजन प्राप्त करने या बनाए रखने में मदद मिले। नीचे दिए गए साधनों से आपको अंदाजा मिलेगा कि उचित खुराक मात्रा क्या होती है।



फल*/अनाज और स्टार्च* :

अनाजों और स्टार्चों तथा फलों में से प्रत्येक के लिए अपनी मुट्ठी के बराबर मात्रा चुनें।



फल सब्जियाँ* :

इतनी चुनें जितनी आप दोनों हाथों में संभाल सकते हैं।



मांस और विकल्प* :

इतनी मात्रा चुनें जो आपकी हथेली के आकार के बराबर तथा आपकी छोटी उंगली के बराबर मोटाई की हो।



वसाएं* :

वसा को इतनी मात्रा तक सीमित कर दें जो आपके अंगूठे की नोक के आकार के बराबर हो।

दूध और विकल्प* :

एक भोजन के साथ 250 मि.ली. (8 आउंस) तक कम वसायुक्त दूध* पीए।

* खाद्य समूह नाम इनसे लिए गए — मूल तथ्यों से परे: स्वस्थ खानपान हेतु भोजन योजना, मधुमेह रोकथाम और नियंत्रण © कैनेडियन मधुमेह एसोसिएशन, 2005 (*Beyond the Basics: Meal Planning for Healthy Eating, Diabetes Prevention and Management* © Canadian Diabetes Association, 2005)। कृपया भोजन योजना पर अधिक विवरण के लिए इस संसाधन को देखें।

भोजन योजनाओं के नमूने

कम भूख के लिए	ज्यादा भूख के लिए
<p>नाश्ता:</p> <p>ठंडे सिरिअल (1/2 कप, 125 मि.ली.) चोकरयुक्त अनाज का टोस्ट (1 स्लाइस) 1 संतरा कम वसायुक्त दूध* (1 कप, 250 मि.ली.) पीनट बटर (2 बड़े चम्मच, 30 मि.ली.) चाय या कॉफी</p> <p>दिन का भोजन:</p> <p>1 सैंडविच</p> <p>चोकरयुक्त अनाज की ब्रेड की 2 स्लाइस या 6" का पीडा मांस, मुर्गी का मांस या मछली (2 आउंस, 60 ग्राम) अहाइड्रोजेनीकृत मारजरीन (1 छोटा चम्मच, 5 मि.ली.) गाजर कम वसायुक्त योगर्ट (3/4 कप, 175 मि.ली.) चाय या कॉफी</p> <p>रात का भोजन:</p> <p>1 मध्यम आलू या चावल (2/3 कप, 150 मि.ली.) सब्जियाँ अहाइड्रोजेनीकृत मारजरीन (1 छोटा चम्मच, 5 मि.ली.) बिना चर्बी का मांस, मुर्गी का मांस या मछली (2 आउंस, 60 ग्राम) विलायती खरबूजा (1 कप, 250 मि.ली.) कम वसायुक्त दूध* (1 कप, 250 मि.ली.) चाय या कॉफी</p> <p>शाम के स्नैक:</p> <p>कम वसायुक्त पनीर (1 आउंस, 30 ग्राम) चोकरयुक्त अनाज के क्रैकर (4)</p>	<p>नाश्ता:</p> <p>ठंडे सिरिअल (1/2 कप, 125 मि.ली.) चोकरयुक्त अनाज का टोस्ट (2 स्लाइस) 1 संतरा कम वसायुक्त दूध* (1 कप, 250 मि.ली.) कम वसायुक्त पनीर (2 आउंस, 60 ग्राम) चाय या कॉफी</p> <p>दिन का भोजन:</p> <p>सूप (1 कप, 250 मि.ली.)</p> <p>1 सैंडविच चोकरयुक्त अनाज की ब्रेड की 2 स्लाइस या 6" का पीटा बिना चर्बी का मांस, मुर्गी का मांस या मछली (3 आउंस, 90 ग्राम) टमाटर की स्लाइसें अहाइड्रोजेनीकृत मारजरीन (1 छोटा चम्मच, 5 मि.ली.) गाजरें कम वसायुक्त सादा योगर्ट (3/4 कप, 175 मि.ली.) चाय या कॉफी</p> <p>अपराह्न के स्नैक:</p> <p>1 मध्यम आकार का सेब या छोटा केला</p> <p>रात का भोजन:</p> <p>1 बड़ा आलू या पकाए गए नूडल (1 1/2 कप, 375 मि.ली.) सब्जियाँ कम वसायुक्त सलाद ड्रेसिंग के साथ हरा सलाद बिना चर्बी का मांस, मुर्गी का मांस या मछली (4 आउंस, 120 ग्राम) 1 मध्यम आकार की नाशपाती कम वसायुक्त दूध (1 कप, 250 मि.ली.) चाय या कॉफी</p> <p>शाम के स्नैक:</p> <p>पीनट बटर (4 बड़े चम्मच, 60 मि.ली.) चोकरयुक्त अनाज के क्रैकर (4) कम वसायुक्त दूध* (1 कप, 250 मि.ली.)</p>

* यदि आप लैक्टोज को सहन नहीं कर पाते, तो पुष्टीकृत सोया पेय को आजमाए।

स्वस्थ भोजन का चुनाव करने के लिए पोषण संबंधी तथ्यों को पढ़ें और खाद्यों की पैकेजिंग पर लेबलों को देखें।

परोसने की मात्रा

पैकेज पर लिखी परोसने की मात्रा की तुलना उस मात्रा से करें जितनी आप खाते हैं।

% दैनिक मान आपको बताता है कि एक बार परोसने में कोई विशेष पोषक तत्व कितना पाया जाता है। समान उत्पादों की तुलना करें। ऐसे खाद्य चुनें जिनमें वसा के दैनिक मान का % कम हो और रेशे के दैनिक मान का % अधिक हो।

वसा

- वसा की कम मात्रा वाले खाद्यों को चुनें
- बहुत कम या शून्य संतृप्त वसा वाले खाद्य चुनें
- शून्य ट्रांस फेट वसा वाले खाद्य चुनें

कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol)

- बहुत कम या शून्य कोलेस्ट्रॉल वाले खाद्य चुनें
- प्रतिदिन 200 मि.ग्रा. या कम कोलेस्ट्रॉल का लक्ष्य रखें

रेशा

- रेशे की अधिक मात्रा वाले खाद्यों को चुनें
- प्रतिदिन 25 ग्रा. से 35 ग्रा. या अधिक रेशे का लक्ष्य रखें

खाद्य पैकेजों पर घटकों की सूची पढ़ें। इन वसाओं वाले खाद्यों से बचें:

- हाइड्रोजनीकृत या आंशिक तौर पर हाइड्रोजनीकृत तेल, चरबी
- उष्णकटिबंधी वसा जैसे नारियल, खजूर, खजूर की गिरी

खाद्य लेबलों पर अधिक जानकारी के लिए, healthyeatingisinstore.ca पर जाएं। स्वस्थ खानपान पर अधिक जानकारी के लिए, "अपने पोषण को नियंत्रित करना (Managing Your Nutrition)" वीडियो को देखें जो इस किट में शामिल है।



परोसने की मात्रा



- प्रत्येक भोजन पर, *Eating Well with Canada's Food Guide* में दिए गए चार मुख्य खाद्य वर्गों में से कम से कम तीन से खाद्य पदार्थ लें:

सब्जियां और फल

अनाज उत्पाद

दूध और विकल्प

मांस और विकल्प

- अपने भोजन के भाग के तौर पर मछली, बिना चर्बी के मांस, कम वसा वाले पनीर, अंडे या वनस्पति प्रोटीन चुनाव (टोफू, फलियां, दाल) शामिल करें।
- अपने भोजन को पूर्णता प्रदान करने के लिए एक गिलास दूध और एक फल का टुकड़ा लें।

नाश्ता अवश्य करें। यह आपके दिन के लिए अच्छी शुरुआत प्रदान करता है।

स्वस्थ खानपान – मूल बातें



खुराक नियंत्रण हेतु संकेत: डिनर प्लेट के बजाए लंच की प्लेट का इस्तेमाल करें। अनुसंधान दिखाते हैं कि जिन लोगों को बड़े पात्रों में खाना परोसा जाता है वे उन लोगों की अपेक्षा ज्यादा खाते हैं जिन्हें छोटे पात्रों में खाना परोसा जाता है।

घर से बाहर खाने के लिए संकेत

- जब आपका पेट भर जाए तो खाना रोक दें; अतिरिक्त खाने को घर ले जाएं।
- क्षुधावर्द्धकों (appetizers) या स्नैक को छोड़ दें अथवा दूसरों के साथ बांटें
- चटनियों को किनारे रखने को कहें और बहुत ही कम मात्रा में लें
- बफे में जाने के बजाए मेन्यू से मंगाएं
- आपके विचार में जो चुनाव कम स्वास्थ्यप्रद है उसे ज्यादा स्वास्थ्यप्रद चुनाव से संतुलित करें (उदाहरण के लिए, फ्राइ किए चिकन के साथ फ्रेंच फ्राइ के बजाए उबाले हुए आलू लें)

मधुमेह वाले लोग शर्करा और मीठे बनाए गए खाद्यों को संतुलित मात्रा में ले सकते हैं। रक्त ग्लूकोस स्तरों पर उनका प्रभाव अलग-अलग होगा। अपने भोजन में मीठा बनाने वाले पदार्थों और मीठे बनाए गए खाद्यों को कैसे जगह दें इस बारे में अपने आहार-विशेषज्ञ से बात करें।



कम वसा वाले चुनाव करें (उदाहरण के लिए, मलाई निकाला हुआ दूध, कम वसा वाला पनीर, और बिना चर्बी का पिसा हुआ बीफ, चर्बी हटाया गया मांस, मुर्गी का मांस, आदि प्रयोग करें और बहुत कम मात्रा में अतिरिक्त वसा जैसे कि तेल और/सलाद ड्रेसिंग का प्रयोग करें)।

स्वस्थ रहना

टाइप 2 मधुमेह (Type 2 Diabetes) को नियंत्रित करना



क्या आपको अपनी ABC के बारे में मालूम है?

आपके लिए कौन से लक्ष्य स्वास्थ्यप्रद हैं, और उन्हें समय के साथ कैसे प्राप्त करें व बनाए रखें इस बारे में अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा दाता से बात करें।

A1C*

सिफारिश किए गए लक्ष्य:

7.0 प्रतिशत या कम (मधुमेह वाले अधिकांश लोगों के लिए)

मेरे लक्ष्य _____

Blood Pressure (रक्तचाप)

सिफारिश किए गए लक्ष्य:

130/80 उच्च भू से कम

मेरे लक्ष्य _____

Colesterol (कोलेस्ट्रॉल)

सिफारिश किए गए लक्ष्य:

एल डी एल: 2.0 mmol/L अथवा कम योग कोलेस्ट्रॉल और HDL का अनुपात: 4 से कम

मेरे लक्ष्य _____

* एक अवधि के भीतर रक्त ग्लूकोस की माप। गर्भवती महिलाओं और 12 वर्ष तथा इससे कम उम्र के बच्चों के लिए A1C के लक्ष्य अलग होते हैं।

टाइप 2 मधुमेह क्या होती है?

भोजन से जो ऊर्जा प्राप्त होती है, उसका उपयोग करने के लिए आपके शरीर को इंसुलिन की आवश्यकता होती है। टाइप 2 मधुमेह एक ऐसी दशा है जिसमें आपका अग्न्याशय (चंदबतमें) पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बनाता, या जो इंसुलिन वह बनाता है उसका सही उपयोग आपका शरीर नहीं कर पाता। यदि आपको टाइप 2 मधुमेह है, तो ग्लूकोस ऊर्जा के लिए उपयोग न होकर आपके रक्त में एकत्र होता है।

आपको जिस मदद की आवश्यकता है वह प्राप्त करें

आपको यह बात स्वीकार करने में कठिनाई हो सकती है कि आपको या किसी पारिवारिक सदस्य को टाइप 2 मधुमेह है। यह कोई असामान्य बात नहीं है कि आप डर, सदमा, पराजित, अथवा यहां तक कि क्रोध का अनुभव करें। दूसरे लोगों से बात करें जिन्हें मधुमेह हो: एक सकारात्मक और यथार्थवादी नजरिये से आपको अपने रोग को नियंत्रित करने में सहायता मिल सकती है।

इसके अलावा, आपकी मधुमेह स्वास्थ्य देखभाल टीम आपके सभी प्रश्नों के उत्तर दे सकती है कि आपकी मधुमेह को कैसे नियंत्रित रखना है। आपकी टीम में एक पारिवारिक स्वास्थ्य देखभालदाता (आपका फेमिली डॉक्टर या कोई मधुमेह विशेषज्ञ) और मधुमेह शिक्षक (नर्स और आहार-विशेषज्ञ) तथा निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- फार्मासिस्ट
- सामाजिक कार्यकर्ता
- मनोविज्ञानी
- पैरों की देखभाल का विशेषज्ञ
- अंतःस्राव विज्ञानी (Endocrinologist)
- नेत्र-विशेषज्ञ

याद रखें: आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम का सबसे महत्वपूर्ण सदस्य आप स्वयं हैं।

अच्छी खबर

यदि आप अपनी ग्लूकोस के स्तर (आपके रक्त में शर्करा की मात्रा) को अपने पारिवारिक स्वास्थ्य देखभालदाता द्वारा तय की गई लक्ष्य सीमा के भीतर बनाए रखते हैं, तो आप लंबा तथा स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

स्वस्थ रहना — टाइप 2 मधुमेह को नियंत्रित करना



याद रखें, अपने रक्त ग्लूकोस और रक्तचाप को कम करने से — भले ही थोड़ी मात्रा में — आपको ज्यादा स्वस्थ होने और वैसा ही बने रहने में मदद मिलेगी।



किन चीजों पर काम करना है!

रक्त ग्लूकोस

आपको और आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम को आपके लिए रक्त ग्लूकोस स्तर के लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए। यह बात समझना महत्वपूर्ण है कि आपके रक्त ग्लूकोस स्तर के लक्ष्यों को हासिल करने के लिए, आपको अपने जीवनशैली बदलावों (भोजन योजना और ज्यादा शारीरिक क्रियाकलाप) में गोलियां और/अथवा इंसुलिन को शामिल करने की आवश्यकता होगी। अपने रक्त ग्लूकोस के स्तर का रिकार्ड रखने के लिए रक्त ग्लूकोस मीटर के बारे में पूछें। अधिक जानकारी के लिए, इस किट में तथ्यपत्र भरक्त ग्लूकोस स्तरों को नियंत्रित करना (Managing Blood Glucose Levels) को पढ़ें और वीडियो भ अपना रक्त ग्लूकोस नियंत्रित करना (Managing Your Blood Glucose) को देखें।

शारीरिक क्रियाकलाप

शारीरिक क्रियाकलाप से रक्त ग्लूकोस के स्तर को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है, वजन कम होता है और तनाव घटता है। हर सप्ताह कम से कम 150 मिनट (उदाहरण के लिए, 30 मिनट, सप्ताह में पांच दिन) का मध्यम से तीव्र गहन एरोबिक व्यायाम करें। आपको प्रतिदिन पांच से 10 मिनट की तेज पैदल चाल से शुरुआत करने की आवश्यकता हो सकती है। इसके अलावा, प्रति सप्ताह तीन बार प्रतिरोध वाले व्यायाम (जैसे कि वेट ट्रेनिंग) किए जाने चाहिए। यदि आप अभी शुरुआत ही कर रहे हैं, तो पहले अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से पूछ लें। अधिक जानकारी के लिए, इस किट में दिए गए तथ्यपत्र "शारीरिक क्रियाकलाप (Physical Activity)" को पढ़ें और वीडियो "अपनी फिटनेस को नियंत्रित करना (Managing Your Fitness)" को देखें।

स्वस्थ खानपान

आप क्या, कब और कितना खाते हैं, इन सभी बातों की रक्त ग्लूकोस स्तरों को नियंत्रित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। एक संतुलित भोजन योजना का पालन करें। स्वस्थ खानपान के बारे में जानने के लिए किसी पंजीकृत आहार-विशेषज्ञ के पास भोजन के लिए अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से कहें, और *Eating Well with Canada's Food Guide* का भी पालन करें। अधिक जानकारी के लिए, इस किट में दिए गए तथ्यपत्र "स्वस्थ खानपान: मूल बातें (Healthy Eating: The Basics)" को पढ़ें और वीडियो "अपने पोषण को नियंत्रित करना (Managing Your Nutrition)" को देखें।

वजन नियंत्रण

टाइप 2 मधुमेह में स्वस्थ वजन बनाए रखना खासतौर पर महत्वपूर्ण है। ऐसा करने से आपको अपने रक्त ग्लूकोस स्तर, रक्तचाप और रक्त वसा के स्तरों को नियंत्रित रखने में मदद मिलेगी। अधिक जानकारी के लिए, इस किट में दिए गए तथ्यपत्र "स्वस्थ वजन बनाए रखना (Maintaining a Healthy Weight)" को पढ़ें और वीडियो "अपने वजन को नियंत्रित करना (Managing Your Weight)" को देखें।

दवाइया

कुछ मामलों में, टाइप 2 मधुमेह को शारीरिक क्रियाकलाप और स्वस्थ खानपान से नियंत्रित किया जा सकता है। तथापि, अक्सर खाने की दवाइयों और/अथवा इंसुलिन का नुस्खा लिखा जाता है — आपके पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता के निर्देशों के अनुसार इन्हें लें। अधिक जानकारी के लिए, इस किट में दिए गए तथ्यपत्र "इंसुलिन का उपयोग करना (Using Insulin)" को पढ़ें और वीडियो "दवाइयां (Medication)" को देखें।

जीवनशैली संबंधी नियंत्रण

तनाव से आपके रक्त ग्लूकोस स्तरों पर प्रभाव पड़ सकता है। रोजमर्रा के तनाव को नियंत्रित करना सीखने से आपको बेहतर नियंत्रण में मदद मिल सकती है। तनाव से निपटने पर अधिक जानकारी के लिए इस किट में दिए गए वीडियो "अपने तनाव को नियंत्रित करना (Managing Your Stress)" को देखें।

धूम्रपान छोड़ें

धूम्रपान और मधुमेह एक खतरनाक मेल है। यदि आप धूम्रपान छोड़ने के बारे में गंभीर हों, तो आपका पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता अथवा स्वास्थ्य सेवादाता टीम मदद कर सकते हैं। कोशिश जारी रखें; आपके स्वास्थ्य की इतनी कीमत है।

जिन बातों की जानकारी होनी चाहिए

रक्तचाप

उच्च रक्तचाप (High blood pressure) से नेत्र रोग, हृदय रोग, स्ट्रोक और गुर्दों के रोग हो सकते हैं। आपको अपने रक्तचाप को 130/80 mm Hg से नीचे रखने के लिए अपनी खानपान और व्यायाम की आदतों में बदलाव करने और/अथवा गोलियां लेने की आवश्यकता हो सकती है।

कोलेस्ट्रॉल

रक्त में अधिक कोलेस्ट्रॉल और अन्य वसा का परिणाम हृदय रोग और स्ट्रोक के रूप में सामने आ सकता है। आपको अपनी रक्त वसा को स्वस्थ स्तरों पर बनाए रखने के लिए अपनी खानपान और व्यायाम की आदतों में बदलाव करने और/अथवा गोलियां लेने की आवश्यकता हो सकती है। अधिक जानकारी के लिए, इस किट में दिए गए तथ्यपत्र "अपने कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करना (Managing Your Cholesterol)" को पढ़ें और वीडियो "रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल (Blood Pressure and Cholesterol)" को देखें।

नेत्र रोग

आपको किसी नेत्र रोग विशेषज्ञ को दिखाने की आवश्यकता हो सकती है, जो आपकी पुतलियों को फ़ैलाएगा और नेत्र रोगों के चिह्नों की जांच करेगा। आपका नियमित पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता इस विशेष जांच को अपने कार्यालय में नहीं कर सकता। किसी नेत्र रोग विशेषज्ञ के पास भेजने के लिए कहें।



पैरों की देखभाल

हर मुलाकात पर अपने जूते और जुराबें निकाल दें (भले ही आपका पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता या स्वास्थ्य सेवा टीम आपसे यह कहना भूल जाए)। पैरों पर अंदर को बढ़े हुए नाखूनों, कटने और घावों से गंभीर संक्रमण पैदा हो सकते हैं। पैरों की उपयुक्त देखभाल के बारे में जानकारी प्राप्त करें। अधिक जानकारी के लिए, इस किट में दिए गए तथ्यपत्र "पैरों की देखभाल (Foot Care)" को पढ़ें और वीडियो "अपने पैरों को सुव्यवस्थित रखना (Managing Your Feet)" को देखें।

अवसाद और चिंता

मधुमेह से पीड़ित लोगों में होने वाली ये आम अनुभूतियां हैं और ये आपके मधुमेह नियंत्रण पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। यदि आपको लगता है कि आपको अवसाद या चिंता हैं, तो अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता अथवा स्वास्थ्य सेवादाता टीम से बात करें।

गुर्दों के रोग

जितनी जल्दी आप गुर्दों के रोग के चिह्न पकड़ लेंगे, उतना ही अच्छा रहेगा। आपको गुर्दों की बीमारी के शुरुआती चिह्नों का पता लगाने के लिए नियमित रूप से अपनी मूत्रजांच करवाते रहना चाहिए। आपका पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता आपके गुर्दों को होने वाले और अधिक नुकसान को विलंबित करने के लिए गोलियां लिख सकता है।

तंत्रिकाओं को होने वाली क्षति

यदि आपके हाथ या पैर कभी भी सुन्न होते हैं या उनमें "पिननें और सुइयां चुभनें" जैसी अनुभूति होती है, तो अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता अथवा स्वास्थ्य सेवादाता टीम को बताएं।

लिंग उत्थापन संबंधी समस्याएं

मधुमेह वाले पुरुषों में एक बहुत ही आम समस्या है लिंग उत्थापित कर पाने और उत्थापन की अवस्था बनाए रखने में कठिनाई। इस बारे में अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता अथवा स्वास्थ्य सेवादाता टीम को बताने में शर्म महसूस न करें।



टाइप 2 मधुमेह एक उत्तरोत्तर बढ़ने वाली, जीवन भर रहने वाली दशा है; समय के साथ, आपके रक्त ग्लूकोस स्तरों को आपकी लक्ष्य सीमा के भीतर बनाए रखना ज्यादा कठिन हो सकता है। आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम आपकी भोजन योजना, क्रियाकलापों और दवाओं को समायोजित करने के लिए आपके साथ काम कर इसमें सहायता कर सकती है।

आपके रक्त ग्लूकोस को मानीटर करना महत्वपूर्ण है। अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता के साथ अपने घर के ग्लूकोस मानीटरिंग रिकार्ड की समीक्षा नियमित रूप से करें। और साल में कम से कम एक बार प्रयोगशाला की रक्त जांचों के साथ मिलान कर यह सुनिश्चित करें कि आपका मीटर सटीक परिणाम दे रहा है।

स्वस्थ रहना — टाइप 2 मधुमेह को नियंत्रित करना

अपने मधुमेह नियंत्रण को बनाए रखें

एक जागरूक रोगी बनें: सही प्रश्न पूछकर स्वस्थ रहें। प्राथमिक मधुमेह देखभाल की इन महत्वपूर्ण जांचों के बारे में अपने पारिवारिक स्वास्थ्य सेवादाता से बात करें। आपको कुछ जांचें बताए गए से ज्यादा बार करवानी पड़ सकती हैं। आपके स्वास्थ्य की स्थिति के अनुसार, रक्त ग्लूकोस और रक्तचाप के लक्ष्य स्तरों में अंतर हो सकता है।

कब?	कौन सी जांच?
निदान के समय	<ul style="list-style-type: none"> • गुर्दों की जांच: प्रयोगशाला में की जाने वाली मूत्र जांच • नेत्र जांच: किसी नेत्र विशेषज्ञ द्वारा पुतलियों को फेलाकर • तंत्रिका क्षति जांच: 10-g मोनोफिलामेंट (monofilamen) अथवा 128-Hz ट्यूनिंग फोर्क (tuning fork) का प्रयोग करके • कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol) और अन्य रक्त वसा जांचें: रक्त जांच
लगभग प्रत्येक 3 महीने बाद * यदि उपचार आरंभ किया जाता है, तो ज्यादा बार।	<ul style="list-style-type: none"> • A1C रक्त जांच* (लक्ष्य: मधुमेह से पीड़ित अधिकांश लोगों के लिए 7.0 प्रतिशत या कम) • रक्तचाप (Blood pressure) (लक्ष्य: 130/80 mm Hg से नीचे) • घर पर की गई रक्त ग्लूकोस मानीटरिंग रिकार्ड की समीक्षा
प्रत्येक 6 से 12 महीने बाद	<ul style="list-style-type: none"> • गुर्दों की जांच • पैरों की जांच कम से कम वर्ष में एक बार और पैरों पर अंदर बढ़े हुए नाखून अथवा कट या घाव के लिए, जो भर नहीं रहा हो, तुरंत • परिणामों का मिलान करके मीटर की जांच
प्रत्येक 1 से 2 वर्ष बाद	<ul style="list-style-type: none"> • प्रत्येक 1 से 2 वर्षों में किसी नेत्र रोग विशेषज्ञ से नेत्र जांच (यदि नेत्र रोग मौजूद नहीं है), यदि रोग मौजूद है तो ज्यादा बार
प्रत्येक 1 से 3 वर्ष बाद	<ul style="list-style-type: none"> • कोलेस्ट्रॉल और दूसरी रक्त वसा जांचें
नियमित रूप से/आवधिक रूप से	<ul style="list-style-type: none"> • लिंग उत्पादन समस्याओं के बारे में प्रश्न • अवसाद और/अथवा चिंता के बारे में प्रश्न • स्वस्थ खानपान और शारीरिक