Cornerstones4Care®

टेक 5

स्वयं की देखभाल करना

मधुमेह क्या है?

आपके उपचार के वास्तव में सफल होने में *क्यों* और *कैसे* मदद हो सकती है इसके बारे में अधिक समझना।

अगर आप या आपके किसी जानकार को मधुमेह है, तो आप अकेले नहीं हैं। लाखों लोगों को मधुमेह है। मधुमेह को अभी भी ठीक नहीं किया जा सकता। लेकिन इसे प्रबंधित किया जा सकता है।

मधुमेह के सर्वाधिक आम प्रकार हैं टाइप 1 और टाइप 2

टाइप 1

टाइप 1 **मधुमेह में**, इन्सुलिन उत्पादक कोशिकाओं को नष्ट करने वाले एक प्रतिरक्षी तंत्र की प्रतिक्रिया के कारण शरीर कम या कोई इन्सुलिन नहीं बनाता है। इसलिए टाइप 1 मधुमेह वाले लोगों को हर रोज इन्सुलिन लेना जरूरी होता है। टाइप 1 मधुमेह आमतौर से बच्चों और युवा वयस्कों मे होता है, लेकिन यह बुज़ुर्ग लोगों में भी हो सकता है।

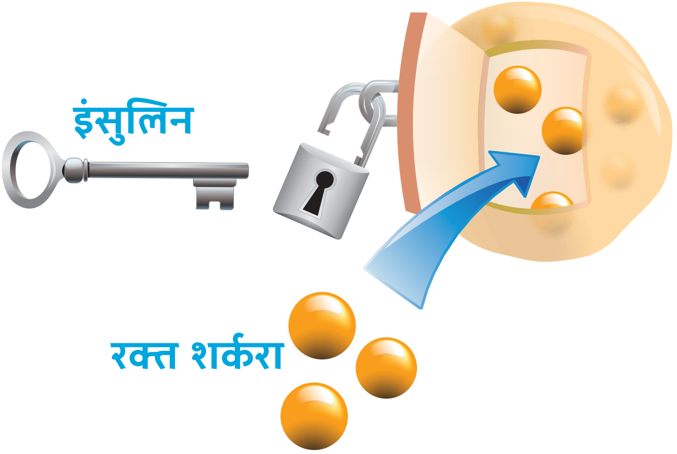
टाइप 2

टाइप 2 **मधुमेह में**, आपका शरीर इन्सुलिन पर कोई प्रतिक्रिया नहीं करता और इन्सुलिन का इस्तेमाल उतनी अच्छी तरह नहीं करता जितना करना चाहिए। या यह पर्याप्त इन्सुलिन नहीं बनाता। मधुमेह वाले अधिकतर लोगों को टाइप 2 होता है। इस प्रकार के मधुमेह के लिए कुछ जोखिम कारकों में अधिक आयु, अधिक वजन होना या मोटापा, पारिवारिक इतिहास, और कुछ नस्लीय पृष्ठभूमि होना शामिल हैं।

मधुमेह को समझना

मधुमेह एक रोगदशा है जिसमें सही ढंग से इन्सुलिन नहीं बनाता या इस्तेमाल नहीं करता है।

- जब आप खाते हैं, आपके भोजन का कुछ भाग ग्लूकोज (एक प्रकार की शक्कर) में टूट जाता है। ग्लूकोज आपके रक्त में आपके शरीर की सभी कोशिकाओं की यात्रा करता है। आपकी कोशिकाओं को ऊर्जा के लिए ग्लूकोज की आवश्यकता होती है
- आपके पेट के निकट एक अंग, अग्राशय में बीटा कोशिकाएं होती हैं जो इन्सुलिन नामक एक हार्मोन उत्सर्जित करती हैं।
- इन्सुलिन आपके रक्त से ग्लूकोज को आपकी कोशिकाओं में पहुंचाने में मदद करता है। इन्सुलिन एक चाबी की तरह है जो आपकी कोशिकाओं के दरवाजे खोलता है ताकि ग्लूकोज अंदर जा सके और ऊर्जा के एक स्रोत के रूप में उसका उपयोग किया जा सके। इन्सुलिन के बिना, अतिरिक्त ग्लूकोज कोशिकाओं में प्रवेश नहीं कर सकता और रक्त में ही रहता है।



मधुमेह वाले लोगो में:

- आपके अग्राशय बहुत थोड़ा या बिलकुल भी इन्सुलिन नहीं बनाते हैं, या
- आपका शरीर इन्सुलिन पर प्रतिक्रिया नहीं करता या उसका वैसा इस्तेमाल नहीं करता जैसा करना चाहिए। इसे इन्सुलिन प्रतिरोध कहा जाता है

मधुमेह क्या है?

आपके रक्त ग्लूकोज की जांच करना (रक्त शर्करा)

अपने आप अपने रक्त ग्लूकोज–या रक्त शर्करा–की जांच करना किसी मधुमेह देखभाल प्लान का एक महत्वपूर्ण भाग हो सकता है। अक्सर जांच करना आपको बताएगा:

- क्या आपका इन्सुलिन या मधुमेह की अन्य दवा कार्य कर रही है।
- शारीरिक गतिविधि, भोजन जो आप खाते हैं, और तनाव आपके रक्त ग्लूकोज को कैसे प्रभावित करते हैं?

जब आपका रक्त ग्लूकोज आपके लक्ष्य पर या उसके आस-पास रहता है तो आप बेहतर और अधिक ऊर्जा अनुभव करते हैं। आपके रक्त ग्लूकोज को प्रबंधित करना मधुमेह से समस्याओं के विकसित होने के आपके जोखिम को कम कर सकता है।

आपके ए1सी को जानना

ए1सी परीक्षण लगभग 3 महीनों में आपके रक्त ग्लूकोज स्तर के अनुमानित औसत को मापता है। यह आपके रक्त ग्लूकोज स्तरों की एक "स्मृति" की तरह है। यह दिखाता है कि समय के साथ आप अपने स्तरों पर कितनी अच्छी तरह से नियंत्रण कर रहे हैं।

रक्त ग्लूकोज के दो अन्य माप आपके ए1सी में योगदान करते हैं:

- एफपीजी आपका खाली पेट प्लाज्मा ग्लूकोज है। यह आपकी रक्त ग्लूकोज संख्या है जब आप कम से कम 8 घंटे तक उपवास कर रहे थे (खा नहीं रहे थे)।
- पीपीजी आपका भोजन के उपरांत प्लाज्मा ग्लूकोज है। यह आपका भोजन-उपरांत रक्त ग्लूकोज स्तर है, जिसे आपने खाना शुरू करने के लगभग 1 से 2 घंटे बाद जांचा था। यह आपके खाने के बाद होने वाले रक्त ग्लूकोज में उछाल को मापता है।

आपके ए1सी के लक्ष्य पर होने के लिए आपके एफपीजी और आपके पीपीजी दोनों को उनके लक्ष्यों पर रहना चाहिए।

आपका ए1सी और आपका रक्त ग्लूकोज स्तर ऊपर नीचे एक साथ होता रहता है। ए1सी रक्त ग्लूकोज स्तर के अनुमानित औसत से कैसे संबंधित है यह यहां दिया गया है:

A1C स्तर	औसत रक्त ग्लूकोज (रक्त शर्करा)
5%	97 mg/dL
6%	126 mg/dL
7%	154 mg/dL
8%	183 mg/dL
9%	212 mg/dL
10%	240 mg/dL
11%	269 mg/dL
12%	298 mg/dL

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन से अनुकूलित। मधुमेह में चिकित्सा देखभाल के मानक–2021. *मधुमेह देखभाल।* 2021 जनवरी;44(suppl1):S1-S232.

यह सिफारिश की जाती है कि आप एक ए1सी परीक्षण करवाएं:

- अगर आपके रक्त ग्लूकोज स्तर आपके लक्ष्य पर हैं तो एक वर्ष में कम से कम 2 बार
- अगर आप अपने लक्ष्यों को पूरा नहीं कर पा रहे हैं या आपका उपचार बदल गया है तो एक वर्ष में कम से कम 4 बार

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन, के अनुसार आपके ए1सी का 7% से नीचे जाना आपकी कुछ मधुमेह-संबंधित समस्याओं जैसे आपकी नसों, आंखों और गुर्दे की समस्याओं के आपके जोखिम को कम कर सकता है। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको बताएगा आपका व्यक्तिगत ए1सी लक्ष्य क्या होना चाहिए।

अपने ए1सी लक्ष्य के बारे में अपनी मधुमेह देखभाल टीम से बात करें और यहां लिखें: ____________________

आपके रक्त ग्लूकोज को कब जांचना चाहिए

आप और आपकी मधुमेह देखभाल टीम फैसला करेंगे आपको कब और कितनी बार आपके रक्त ग्लूकोज को जांचना चाहिए। यहां कुछ समय दिए गए हैं जब आप जांच करना चाहेंगे:

- सोने के समय और जब आप जागते हैं, यह देखने के लिए कि जब आप सोए हुए थे क्या आपका रक्त ग्लूकोज नियंत्रण में था।
- भोजन या बड़े स्नैक्स से पहले यह जानने के लिए कि आपके खाने से पहले रक्त ग्लूकोज का स्तर क्या था
- भोजन शुरू करने के 1 से 2 घंटे बाद, यह जानने के लिए कि आपका खाया हुआ भोजन कैसे आपके रक्त ग्लूकोज को प्रभावित करता है।
- शारीरिक गतिविधि से पहले और मिनटों के भीतर, यह देखने के लिए कि सक्रिय रहना आपके रक्त ग्लूकोज को कैसे प्रभावित करता है
- ऐसे किसी भी समय जब आपको लगे कि आपका रक्त ग्लूकोज कम हो सकता है।

आपके द्वारा ली जा रही दवा के आधार पर, आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता ज्यादा या कम बार चाह सकते हैं कि आप अपने रक्त ग्लूकोज की जांच करें। उससे इस बारे में बात करें कि आपको कितनी बार और कब जांच करना चाहिए।

आपके रक्त ग्लूकोज की जांच कैसे करें और आपकी संख्याओं का हिसाब कैसे रखें।

आज कई अलग-अलग प्रकार के रक्त ग्लूकोज मीटर उपलब्ध हैं। आपकी मधुमेह देखभाल टीम किसी मीटर को चुनने और उसका उपयोग कैसे करना है, दिखाने में आपकी मदद कर सकती है

आपके रक्त ग्लूकोज के स्तरों को लिख लेना महत्वपूर्ण है ताकि आप ट्रैक कर सकें उनको क्या ऊपर और नीचे ले जाता है। कुछ मीटर आपके रक्त ग्लूकोज स्तरों का लॉग भी रखते हैं। आप अपनी मधुमेह देखभाल टीम से **Cornerstones4Care®** पुस्तिका **ट्रैक पर बने रहना** की एक मुफ्त प्रति के लिए कह सकते हैं। या एक ऑनलाइन ट्रैकर के लिए **Cornerstones4Care.com** पर जाएं।

मधुमेह क्या है?

टाइप 2 मधुमेह को प्रबंधित करना

आपके मधुमेह देखभाल प्लान के भाग के रूप में, आपकी देखभाल टीम आपसे मधुमेह की अलग-अलग दवाएं जैसे गोलियां या अन्य गैर-इन्सुलिन दवाएं लेने को कह सकती है।

आपकी मधुमेह देखभाल टीम एक ऐसा मधुमेह देखभाल प्लान विकसित करने में आपकी मदद करेगी जो आपके लिए सही होगा। दवाएं लेने के अलावा, आपको संतुलित और स्वास्थ्यप्रद भोजन प्लान, आपकी दैनिक दिनचर्या का शारीरिक गतिविधि प्लान बनाने, अपने लक्षित वजन तक पहुंचना और उसपर बने रहने, और आपके रक्त ग्लूकोज स्तरों को ट्रैक करने के लिए लक्ष्य करना चाहिए।

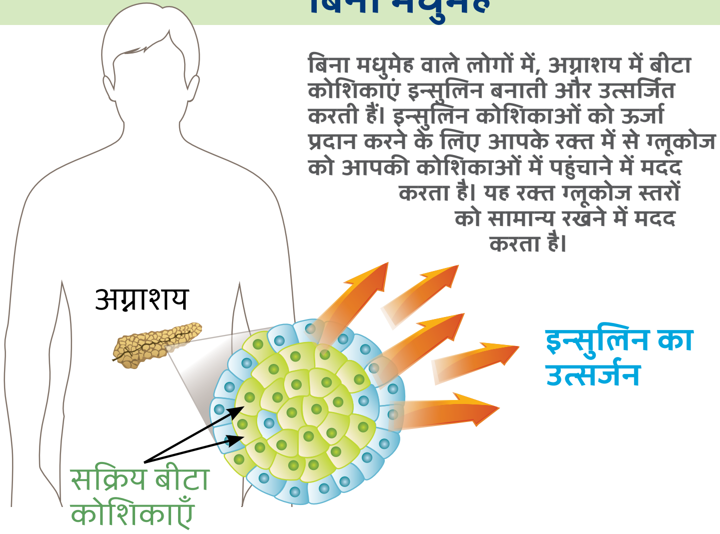
अब यह स्पष्ट है कि समय के साथ टाइप 2 मधुमेह बदलना जारी रखेगा:

- बीटा कोशिकाएं कार्य करना बंद कर सकती हैं
- जैसे ही बीटा कोशिकाओं की संख्या या कार्य कम होगा, अग्नाशय कम इन्सुलिन बना सकता है
- बीटा कोशिकाएं इन्सुलिन तो बना सकती हैं लेकिन शरीर प्रतिक्रिया नहीं करता या इन्सुलिन का उचित इस्तेमाल नहीं करता। तब बीटा कोशिकाएं अतिरिक्त इन्सुलिन बनाने में मदद कर सकती हैं। लेकिन जैसे जैसे समय बीतता है, अग्नाशय पर्याप्त इन्सुलिन नहीं बना सकता
- जैसे आपका मधुमेह बदलता है, समय के साथ आपके उपचार में भी बदलाव जरूरी हो जाता है

मधुमेह से संबंधित समस्याओं से बचने के लिए, यह जरूरी है कि आप रक्त ग्लूकोज स्तरों को जहां तक संभव हो अपने लक्ष्य के करीब रखें। आप **Cornerstones4Care.com** पर अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। या अपनी मधुमेह देखभाल टीम से अधिक जानकारी के लिए कहें। और उनसे इस बारे में बात करें कि आपके लिए कौनसा मधुमेह उपचार सही है।

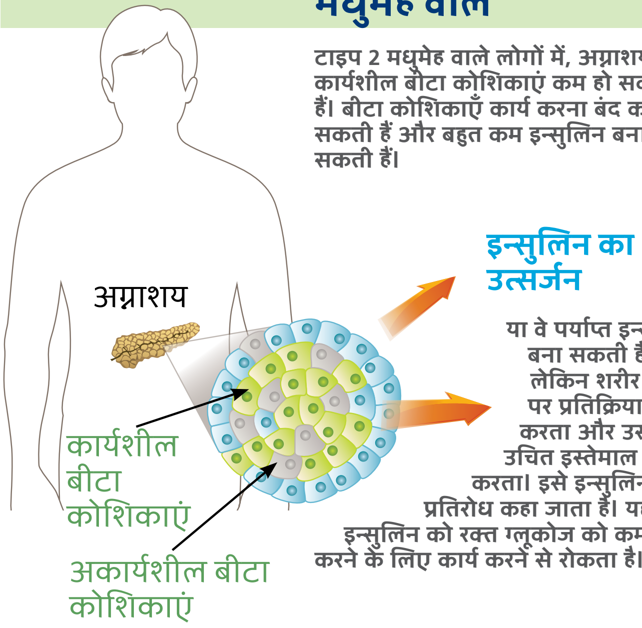
बिना मधुमेह

बिना मधुमेह वाले लोगों में, अग्नाशय में बीटा कोशिकाएं इन्सुलिन बनाती और उत्सर्जित करती हैं। इन्सुलिन कोशिकाओं को ऊर्जा प्रदान करने के लिए आपके रक्त में से ग्लूकोज को आपकी कोशिकाओं में पहुंचाने में मदद करता है। यह रक्त ग्लूकोज स्तरों को सामान्य रखने में मदद करता है।



मधुमेह वाले

टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों में, अग्नाशय में कार्यशील बीटा कोशिकाएं कम हो सकती हैं। बीटा कोशिकाएँ कार्य करना बंद कर सकती हैं और बहुत कम इन्सुलिन बना सकती हैं।



या वे पर्याप्त इन्सुलिन बना सकती हैं, लेकिन शरीर उस पर प्रतिक्रिया नहीं करता और उसका उचित इस्तेमाल नहीं करता। इसे इन्सुलिन प्रतिरोध कहा जाता है। यह इन्सुलिन को रक्त ग्लूकोज को कम करने के लिए कार्य करने से रोकता है।

अतिरिक्त संसाधनों और एक मुफ्त मधुमेह सहायता कार्यक्रम के लिए पंजीकरण के लिए **Cornerstones4Care.com** पर जाएं! अपने फोन पर वेबसाइट की त्वरित एक्सेस के लिए अपने स्मार्टफोन के कैमरे को क्यूआर कोड की तरफ निर्दिष्ट करें।

खाना | चलना-फिरना | उपचार करना | ट्रैक पर रहना

स्कैन मी!

स्कैन मी!

Novo Nordisk Inc. केवल गैर-लाभ शैक्षणिक प्रयोजनों के लिए इस अंश के पुनरुत्पादन की अनुमति इस शर्त पर प्रदान करता है कि इस अंश को इसके मूल स्वरूप में बनाए रखा जाएगा और कॉपीराइट सूचना को प्रदर्शित किया जाएगा। Novo Nordisk Inc. किसी भी समय इस अनुमति को वापस लेने का अधिकार सुरक्षित रखता है।

Cornerstones4Care® Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

Novo Nordisk, Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

© 2021 Novo Nordisk यू.एस.ए. में मुद्रित US21DI00161 अक्टूबर 2021

Cornerstones4Care.com

novo nordisk®