

# मधुमेह के साथ अच्छी तरह से जियें

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



# मधुमेह क्या है?

मधुमेह तब होता है जब रक्त में शर्करा बहुत अधिक हो जाती है। आपका शरीर आपकी रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए इंसुलिन नामक एक हार्मोन का उपयोग करता है। मधुमेह से ग्रस्त लोगों के शरीर में या तो पर्याप्त इंसुलिन नहीं होता या उनका शरीर इंसुलिन का अच्छी तरह से उपयोग नहीं कर पाता।

मधुमेह के दो प्रकार होते हैं:

**TYPE 1** आपका शरीर इंसुलिन नहीं बनाता।

**TYPE 2** आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता या आपके रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए इसका सही उपयोग नहीं करता। मधुमेह से ग्रस्त अधिकांश वयस्कों में प्रकार 2 मधुमेह होता है।

मधुमेह से कौन-सी स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं?

मधुमेह से पीड़ित लोगों को निम्नलिखित का अधिक जोखिम होता है:

- + हृदय रोग
- + स्ट्रोक
- + आंखों की समस्या और अंधापन
- + गुदों की बीमारी
- + निचले अंगों जैसे पैरों की उँगलियों या पैरों का विच्छेदन

मधुमेह के संकेत या लक्षण क्या हैं?

मधुमेह से ग्रस्त बहुत से लोगों में कोई भी लक्षण नहीं होते हैं। अन्य लोगों में लक्षण समय के साथ धीरे-धीरे विकसित हो सकते हैं या इतने मामूली होते हैं कि उन पर किसी का ध्यान नहीं जाता है। कुछ सामान्य लक्षणों में निम्न शामिल है:

बहुत थकान महसूस करना



घाव या चीरों को ठीक होने में ज्यादा समय लगना



बार-बार पेशाब आना



आपके हाथों या पैरों में झुनझुनी, दर्द या सुन्नता होना



धुंधला दिखना



सामान्य से अधिक प्यास/भूख लगना



## मैं अपने मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ?

मधुमेह का कोई इलाज नहीं है, लेकिन आप मधुमेह के साथ एक लंबा और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। यहाँ तीन चीजें दी गई हैं जिन्हें आपको करने की आवश्यकता है:

# 1

### स्वस्थ रहने के लिए नियमित देखभाल प्राप्त करें

- + अपने डॉक्टर को आपके लिए सही मधुमेह देखभाल योजना बनाने के लिए कहें। अपनी सभी अपॉइंटमेंट पर जाना सुनिश्चित करें।
- + अपने वर्तमान A1C को जानें और पता लगाएँ कि कौन सा A1C आपके लिए सर्वाधिक स्वास्थ्यप्रद है।
- + अगर आपको अपनी दवाइयों से समस्या होती है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।



# 3

## सक्रिय रहें और उचित वजन बनाए रखें।

सप्ताह के अधिकांश दिनों में 30 मिनट तक व्यायाम करें। अपनी दिनचर्या के दौरान अधिक से अधिक चलने के तरीके खोजें:

- + बस या सबवे से एक स्टॉप पहले उतर जाएँ और बाकी रास्ता पैदल चलें
- + लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का उपयोग करें
- + जब भी आपके लिए सुविधाजनक हो, जैसे कि लंच ब्रेक या रात के खाने के बाद, थोड़ा टहलें

# 2

## स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाएं

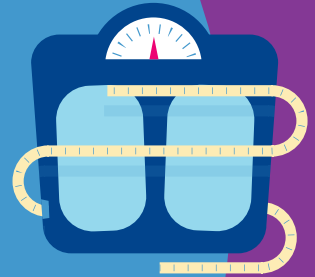
निम्न अधिक खाएं:

- + सब्जियां और फल
- + बिना चर्बी वाला प्रोटीन, जैसे सेम, मुर्गी, मछली, या अंडे
- + साबुत अनाज, जैसे ब्राउन राइस या चोकर युक्त आटे की रोटी

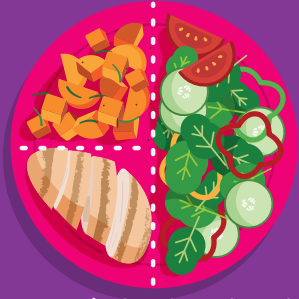
निम्न कम खाएं:

- + सॉसेज, बेकन और कोल्ड कट जैसे प्रसंस्कृत मांस
- + सफेद चावल, मिठाई, तले हुए खाद्य पदार्थ, और सफेद आटे (मैदे) से बने खाद्य पदार्थ
- + चीनी युक्त पेय, जैसे सोडा, ज्यूस, और जिंजर एल

अपनी देखभाल टीम के साथ आपके लिए सबसे उपयुक्त भोजन योजना बनाने के बारे में बात करें।



## अपने मधुमेह पर नियंत्रण रखें:



- लंच और डिनर में अपनी आधी प्लेट को अपनी पसंदीदा सब्जियों या किसी साधारण सलाद से भरें।



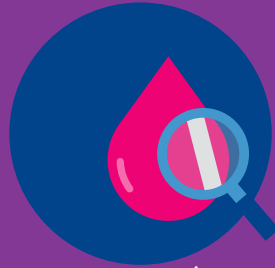
- यदि आप अपनी रक्त शर्करा को कम करने के लिए दवाएं ले रहे हैं, तो उन्हें हर दिन लें। यदि आपको दवा के बारे में कोई प्रश्न या चिंता है, तो अपनी देखभाल टीम से बात करना सुनिश्चित करें।



- अपने पैरों की जाँच करें। अपने पैरों की जाँच कैसे करें, इस बारे में अपनी देखभाल टीम से बात करें।



- सोडा और ज्यूस के बजाय पानी या सेल्टज़र पिएं। इसे और भी ताज़ा बनाने के लिए अपने गिलास में नींबू या ककड़ी के स्लाइस डालें।



- अपनी रक्त शर्करा जाँचें। अपने देखभाल टीम से बात करें कि आपके रक्त शर्करा के परिणामों का क्या मतलब है। अपनी अपॉइंटमेंट के समय अपने रक्त शर्करा परीक्षण के परिणामों को साथ लाएं।



- अपनी आंखों की जाँच कराएं। आपको साल में एक बार आंखों की जाँच अवश्य करानी चाहिए। अपनी आंखों की जाँच के लिए अपॉइंटमेंट लेने के बारे में अपनी देखभाल टीम से बात करें।

अपने आसपास के किसी डॉक्टर का पता लगाने या मधुमेह के बारे में और जानने के लिए, [nychealthandhospitals.org/diabetes](http://nychealthandhospitals.org/diabetes) पर जाएं

भरपूर सेहत के साथ जियें

**NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS**

अपॉइंटमेंट लेने के लिए निम्न पर कॉल करें  
**1-844-NYC-4NYC**



संपर्क में रहें। हमें फॉलो करें।

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Hindi**