

Diabetes

ગુજરાતી

WELLNESS TODAY

A GUIDE TO ACHIEVE WELLNESS BEYOND DIABETES CONTROL

**Understanding
Diabetes**

**Complications
of Diabetes**

**Living Well
with Diabetes**

**Daily Monitoring
and Tracking
Blood Sugar**

**What are the
Benefits
related to Beyond
Diabetes Control?**



“ If you do not make time for your wellness,
you will be forced to make time for your illness ”



ડાયાબિટીસ વિશે સમજવું

ડાયાબિટીસ વૈશ્વિક સ્તરે મૃત્યુના ટોચના 10 કારણોમાંનું એક છે.¹



ડાયાબિટીસ દરેક પરિવારમાં હોય છે અને તે



અંધત્વ



હૃદય રોગ



કિડની નિષ્ફળતા
અને



વહેલા મૃત્યુનું
મુખ્ય કારણ છે.²



ડાયાબિટીસ ધરાવતા પુખ્ત
વયના લોકોની સંખ્યામાં ભારત
વૈશ્વિક સ્તરે બીજા ક્રમે છે.²



લગભગ 77 મિલિયન
ભારતીયો ડાયાબિટીસથી
પીડાય છે.²



લગભગ 43.9 મિલિયન
લોકોને ડાયાબિટીસનું નિદાન
થયું નથી.²





ડાયાબિટીસ મેલીટસ શું છે?

ડાયાબિટીસ મેલીટસ એ એવી સ્થિતિ છે જેમાં લોહીમાં શર્કરા (ગ્લુકોઝ)નું સ્તર ખૂબ ઊંચું હોય છે.^૩

ચાલો સમજીએ કે ડાયાબિટીસ કેવી રીતે થાય છે?



જ્યારે તમે ખાઓ છો, ત્યારે તમારો કેટલોક ખોરાક ગ્લુકોઝ નામની શર્કરામાં વિભાજિત થાય છે.^૩



શર્કરા લોહીમાં પરિભ્રમણ કરે છે અને શરીરના કોષો સુધી જાય છે. તમારા શરીરને ઊર્જા માટે ગ્લુકોઝની જરૂર હોય છે.^૩



ઇન્સ્યુલિન લોહીમાંથી શર્કરાને તમારા કોષોમાં ખસેડવામાં મદદ કરે છે. તે "ચાવી" તરીકે કાર્ય કરે છે જે શરીરના કોષોને ખોલે છે અને શર્કરાને અંદર પ્રવેશવાની મંજૂરી આપે છે.^૩

પરંતુ, જ્યારે તમને ડાયાબિટીસ હોય, ત્યારે શરીર યોગ્ય રીતે ઇન્સ્યુલિન બનાવતું નથી અથવા તેનો ઉપયોગ કરતું નથી.

ડાયાબિટીસના બે પ્રકાર છે:^૪

શરીર ઇન્સ્યુલિન ઓછું બનાવે છે અથવા બિલકુલ બનાવતું નથી.

પ્રકાર ૧
ડાયાબિટીસ

પ્રકાર ૨
ડાયાબિટીસ

શરીર પૂરતું ઇન્સ્યુલિન બનાવતું નથી અથવા તેનો ઉપયોગ કરતું નથી.

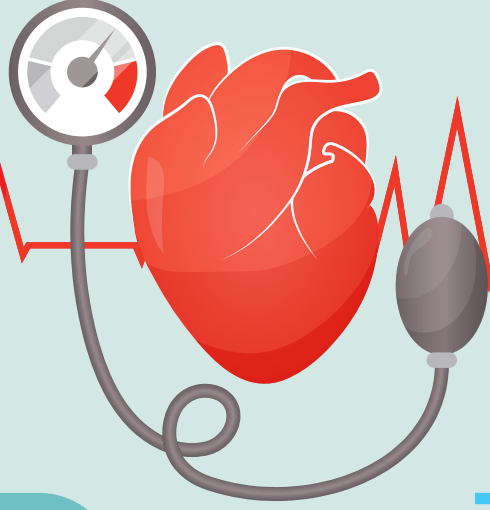
સગર્ભાવસ્થા ડાયાબિટીસ એ ડાયાબિટીસનો એક પ્રકાર છે



જ્યારે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ફેરફારો માતાના શરીર માટે ઇન્સ્યુલિન બનાવવા અને ઉપયોગમાં લેવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે.



Diabetes
WELLNESS TODAY



જોખમનું પરિબલ:⁴

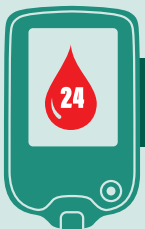


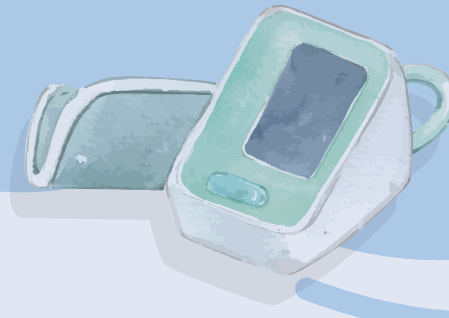


લક્ષણો:⁴

ડાયાબિટીસના લક્ષણો દરેક વ્યક્તિમાં બદલાય છે. કેટલાક લોકોમાં કોઈ લક્ષણો જ નથી હોતા.

સામાન્ય લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:





રક્ત શર્કરાનું દૈનિક નિરીક્ષણ અને મૂલ્યાંકન

આમાંના કેટલાક લક્ષણોનો અનુભવ કરતી વખતે, તમારા રક્ત શર્કરાના સ્તરને તપાસવું મહત્વપૂર્ણ છે. ડૉક્ટર રક્ત ઝુકોઝનું મૂલ્ય લેશે અને સલાહ આપશે.

જો તમને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ હોવાનું નિદાન થયું હોય, તો તમારે તમારા રક્ત શર્કરાના સ્તરને નિયમિતપણે નિરીક્ષણ કરવાની જરૂર પડશે. ડાયાબિટીસના સ્તરને જાણવાથી તમને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.



પ્રિ-ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોમાં લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ સામાન્ય કરતાં વધુ હોય છે, પરંતુ ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો જેટલું વધારે હોતું નથી.⁵

પૂર્વ-ડાયાબિટીસ અને ડાયાબિટીસના નિદાન માટેના મૂલ્યો

	ઉપવાસની સ્થિતિમાં રક્ત શર્કરા	HbA1c
સામાન્ય	100 મિગ્રા/ડીએલ થી નીચે	5.6% અથવા નીચે
પૂર્વ-ડાયાબિટીસ	100 મિગ્રા/ડીએલ - 125 મિગ્રા/ડીએલ	5.7% - 6.4%
ડાયાબિટીસ	126 મિગ્રા/ડીએલ અથવા તેથી વધુ	6.5% અથવા તેથી વધુ

વારંવાર તપાસ કરવાથી તમને ખબર પડશે કે શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને તમે જે આહાર લો છો તે તમારા રક્ત શર્કરાને કેવી અસર કરે છે અને તમારી ઇન્સ્યુલિન અથવા ડાયાબિટીસની અન્ય દવા કામ કરી રહી છે કે કેમ.⁵

વ્યક્તિ લોહીમાં શર્કરાના સ્તરનું સ્વ-નિરીક્ષણ પણ કરી શકે છે. રક્ત ગ્લુકોઝ મીટર લોહીના ટીપાનો ઉપયોગ કરીને તે સમયે તમારા લોહીમાં કેટલું ગ્લુકોઝ છે તે બતાવે છે.



લોહીમાં શર્કરાનું સ્તર ઉપવાસની સ્થિતિમાં લોહીમાં શર્કરાનું સ્તર અને ભોજન પછીના લોહીમાં શર્કરાનું સ્તર અને એચબીએ1સી તરીકે માપવામાં આવે છે.



દૈનિક તપાસ

તમને ટેસ્ટના સમયે તમારી રક્ત શર્કરા વિશે જણાવે છે.

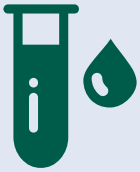
રક્ત શર્કરાના બે પરિમાણો માપમાં ફાળો આપે છે.⁵



ફાસ્ટિંગ પ્લાઝ્મા ગ્લુકોઝ (એફપીજી)
એ લોહીમાં શર્કરાનું મૂલ્ય છે જે તમે
ઓછામાં ઓછા 8 કલાક
સુધી ઉપવાસ (ખાતા નથી)
કર્યા પછી થાય છે.⁵



પોસ્ટપ્રાન્ડિયલ પ્લાઝ્મા ગ્લુકોઝ (પીપીજી)
એ ભોજન પછીનું લોહીમાં શર્કરાનું સ્તર છે, જે તમે
ખાવાનું શરૂ કર્યાના લગભગ 1 થી 2 કલાક પછી
તપાસવામાં આવે છે. તે તમારા ભોજન પછીના રક્ત
શર્કરાના સ્તરને માપે છે.⁵



એચબીએ1સી ટેસ્ટ

આ છેલ્લા 3 મહિનાના સમયગાળા દરમિયાન તમારા લોહીમાં શર્કરાના સરેરાશ સ્તરને માપે છે.
સમય જતાં તમારો ડાયાબિટીસ કાબૂમાં છે કે નહીં તે જાણવાની શ્રેષ્ઠ રીત છે.⁶

દરેક વ્યક્તિ માટે ડાયાબિટીસના સ્તરનું લક્ષ્ય અલગ-અલગ હોય છે. તમે અને
તમારી ડાયાબિટીસ કેર ટીમ તમારા માટે યોગ્ય લક્ષ્યો નક્કી કરશે.



અમેરિકન ડાયાબિટીસ એસોસિએશન મુજબ,

તમારા એ1સી ને 7% થી ઓછું કરવાથી તમારા ડાયાબિટીસની
સમસ્યાઓનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે.⁶

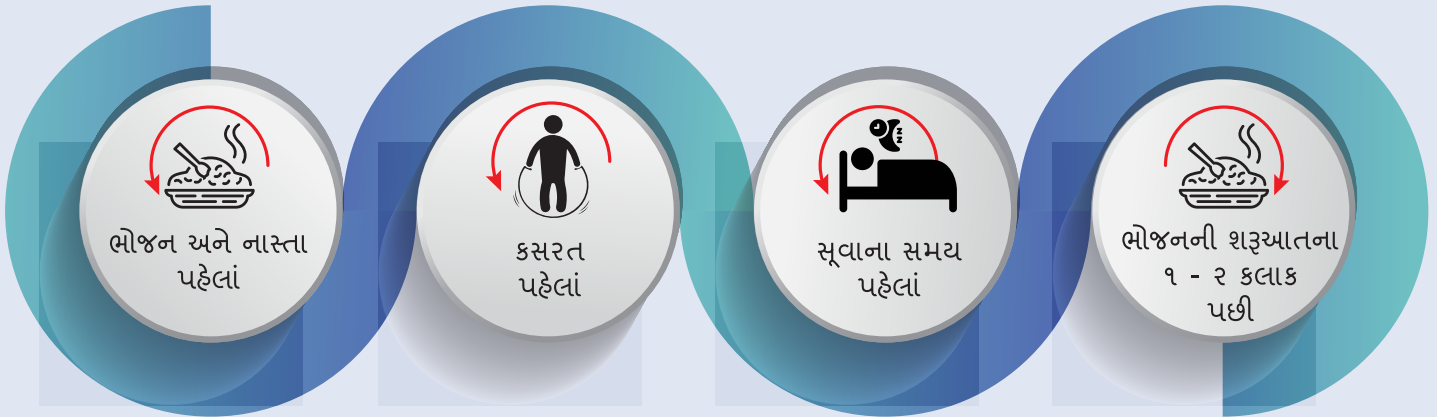


Diabetes
WELLNESS TODAY

સમય	ડાયાબિટીસ ધરાવતા મોટાભાગના પુખ્ત વયના સગર્ભા ન હોય તેવા લોકો માટેના લક્ષ્યો	તમારું લક્ષ્ય
 ભોજન પહેલાં	80 થી 130 એમજી/ડીએલ	_____
 ભોજન શરૂ કર્યાના 1 થી 2 કલાક પછી	180 એમજી/ડીએલ કરતાં ઓછું	_____
 એ1સી	7% કરતા ઓછા	_____

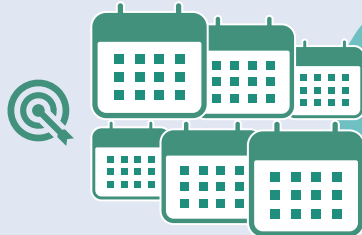
તમારી રક્ત શર્કરા દિવસભર વધતી અને ઘટતી રહે છે. તમે શું, ક્યારે અને કેટલું ખાઓ છો, તેમજ તમે કેટલા સક્રિય છો તેના પર તેની અસર પડે છે.

દૈનિક રક્ત શર્કરાના સ્તર માટે સામાન્ય સમય:⁵



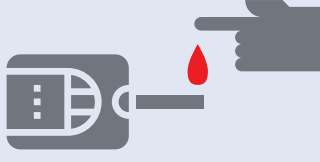
એચબીએ1સી ની તપાસ ઓછામાં ઓછી નીચેના સમયે થવી જોઈએ:⁶

દર ૩ મહિને જો તમારી રક્ત શર્કરા લક્ષ્ય અનુસાર નથી અથવા જો તમારી સારવાર બદલાઈ ગઈ છે



દર ૬ મહિને જો તમારી રક્ત શર્કરા લક્ષ્ય પર છે

રક્ત શર્કરાનું સ્તર કેવી રીતે તપાસવું?



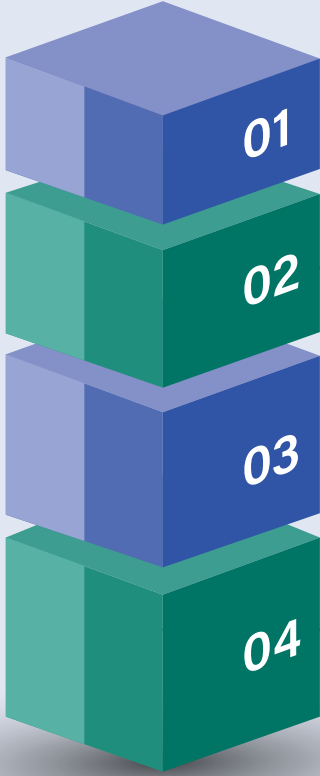
અઠવાડિયાની શરૂઆતની તારીખ લખો.

તમારી દવાઓના નામ અને માત્રા લખો.⁶



દૈનિક રેકૉર્ડ્સ ડાયરીમાં અથવા રેકૉર્ડ શીટ પર લખો

- ➔ તમારું રક્ત શર્કરા સ્તર
- ➔ તમે જે ખોરાક લો છો
- ➔ તમે કઈ કસરત કરો છો
- ➔ તમે કઈ દવા લો છો
- ➔ કિટોન (જો કોઈ હોય તો)



ટેસ્ટ સ્ટ્રીપ દાખલ કરો



તીક્ષ્ણ ઉપકરણ વડે તમારી આંગળીને વીંધો



પટ્ટીમાં લોહીનો નમૂનો લો



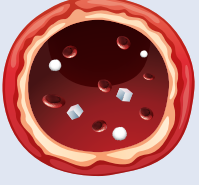
૧૦ સેકન્ડ પછી પરીક્ષણ મૂલ્ય મેળવો



ડાયાબિટીસની ગૂંચવણો

ડાયાબિટીસ થવાથી તમને અન્ય ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ રહે છે.

ટૂંકા ગાળાની સમસ્યાઓ:^{7,8}



હાઈપોગ્લાયસેમિયાને

ઓછી રક્ત શર્કરા પણ કહેવામાં આવે છે, જ્યારે રક્ત શર્કરા સામાન્ય સ્તરથી નીચે હોય છે

ઘણા બધા
કાર્બોહાઇડ્રેટસનો
વપરાશ

શરીર ઝલુકોઝના
ઉચ્ચ સ્તરની
અપેક્ષા
રાખે છે

ભૂખ જ
ઇન્સ્યુલિન
મુક્ત થાય છે

ઝલુકોઝનું
સ્તર ઘટે છે

વધુ ઝલુકોઝ
લેવાની ઇચ્છા

01

કંપારી



02

પરસેવો



03

સુન્નતા અથવા
કળતર



04

ભૂખ
લાગવી



05

ચીડિયાપણું



06

જોરથી
ધડકતું હૃદય



07

સુસ્તી



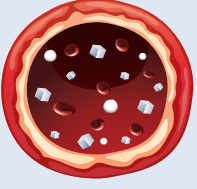
08

માથાનો
દુખાવો



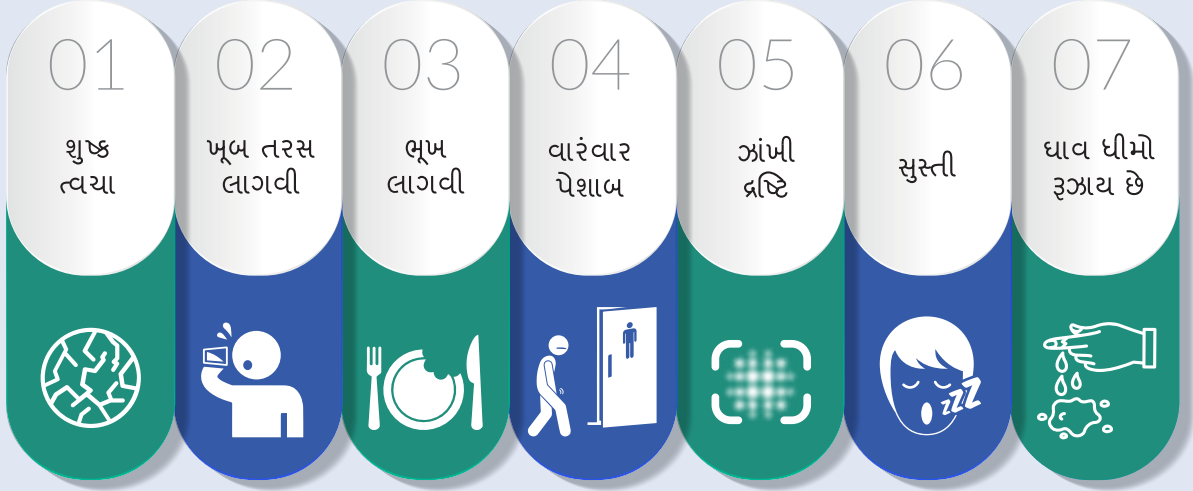
હાઈપોગ્લાયસેમિયાની તાત્કાલિક સારવાર કરવી જોઈએ. જો હાઈપોગ્લાયસેમિયાની સારવાર ન કરવામાં આવે તો, લક્ષણો વધુ ખરાબ થઈ શકે છે અને વ્યક્તિ બેહોશ થઈ શકે છે.





હાઈપરગ્લાયસેમિયા:

લોહીમાં શર્કરાનું સતત ઊંચું સ્તર, જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો, તે ખતરનાક સ્થિતિ તરફ દોરી શકે છે.⁸



લાંબા ગાળાની સમસ્યાઓ:^{3,7}

લાંબા ગાળાની સમસ્યાઓ વર્ષો અથવા દાયકાઓમાં થાય છે. મોટે ભાગે, લક્ષણો દેખાય તે પહેલાં નુકસાન થાય છે તેથી સમસ્યાઓને પકડવા અને સારવાર માટે નિયમિત તપાસની ભલામણ કરવામાં આવે છે.



Diabetes
WELLNESS TODAY

આ ડાયાબિટીસની સૌથી સામાન્ય સમસ્યાઓ છે:

01

હૃદય રોગ (હાર્ટ એટેક) અને સ્ટ્રોક
ડાયાબિટીસ થવાથી હૃદયરોગનું જોખમ વધી જાય છે.



કિડની રોગ
ડાયાબિટીસ કિડનીને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે અને તેને જે રીતે કામ કરવું જોઈએ તેમ કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે.

02

03

કિડની રોગ
ડાયાબિટીસ કિડનીને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે અને તેને જે રીતે કામ કરવું જોઈએ તેમ કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે.



દ્રષ્ટિ સંબંધી નુકશાન
ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોને આંખની સમસ્યાઓ જેવી કે ગ્લુકોમા (દ્રષ્ટિનું ધીમે ધીમે નુકશાન) અને અંધત્વનું જોખમ પણ વધુ હોય છે.

04

05

બહેરાશ
તે કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકે છે. ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોમાં વધુ સામાન્ય છે.



દાંતની સમસ્યાઓ
તે ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં વધુ જોવા મળે છે. ઉચ્ચ રક્ત ગ્લુકોઝ સૂક્ષ્મજંતુઓ સામે લડવાની ક્ષમતાને નબળી પાડે છે.

06

07

ન્યુરોપથી (પગમાં દુખાવો, સુન્નતા અથવા અલ્સર)
પગ અને હાથમાં ઝણઝણાટી, દુખાવો અથવા નબળાઈ આવી શકે છે. જો યોગ્ય રીતે સારવાર ન કરવામાં આવે તો, તે અંગવિચ્છેદન તરફ દોરી શકે છે.





ડાયાબિટીસ સાથે સારી રીતે જીવવું

સ્વસ્થ ભોજન¹

તમારા રક્ત શર્કરાના સ્તરને નિયંત્રણમાં રાખવા અને ડાયાબિટીસની સમસ્યાઓને રોકવા માટે સ્વસ્થ આહાર યોજના અપનાવવી એ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

પુષ્કળ ફળો, શાકભાજી, ફાઇબર અને આખા અનાજની પસંદગી કરો ^{8,9}



દિવસમાં ઓછામાં ઓછો પાંચ વખત ખોરાક લો જેથી તમને વિટામિન, મિનરલ્સ અને ફાઇબર મળે.

સફરજન, બ્લુબેરી, નારંગી, દ્રાક્ષ જેવા તાજા ફળો અને શાકભાજી જેવા કે ગાજર, કોબી, બ્રોકોલી વગેરે શ્રેષ્ઠ પસંદગીઓ હોઈ શકે છે.



આખા ઘઉંનો લોટ, આખા ઓટ્સ અથવા બ્રાઉન રાઇસ ખાઓ.

ફાઇબર ખાવાથી રક્ત શર્કરાને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે અને તમને પેટ ભરેલું અનુભવવામાં મદદ મળે છે.



Diabetes
WELLNESS TODAY

સ્વાસ્થ્યપ્રદ ઓછી ચરબી અને તેલને પ્રાધાન્ય આપો^{8,9}

ચરબી અને મીઠાઈનું સેવન મર્યાદિત કરો. સ્વસ્થ હૃદય માટે, મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ અને પોલીઅનસેચ્યુરેટેડ ચરબીવાળા ખોરાકને પ્રાધાન્ય આપો.



મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ ચરબીમાં કેનોલા અને ઓલિવ તેલ જેવી ચરબીનો સમાવેશ થાય છે.

મકાઈ અને કુસુમ તેલમાં બહુઅસંતૃપ્ત ચરબી જોવા મળે છે



ઉચ્ચ ચરબીવાળા ડેરી ઉત્પાદનો અને પ્રાણીજન્ય પ્રોટીન જેવા કે માખણ, બીફ, હોટડોગ્સ, સોસેજ અને બેકન ખાવાનું ટાળો. નારિયેળ અને પામ કર્નલ તેલને પણ મર્યાદિત કરો.

શર્કરા અને શર્કરાયુક્ત ખોરાક મર્યાદિત કરો^{4,9}



મીઠાઈઓ, ફળોના રસ અને સોડા પોપ જેવા ગળ્યા ખોરાક અને પીણાં. તેઓ જમ્યા પછી તમારી રક્ત શર્કરા ખૂબ જ ઝડપથી વધારી દે છે.

સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક, જેમ કે બ્રેડ, પાસ્તા, બટાકા, ચોખા અને મકાઈ. તેઓ શર્કરાવાળા કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ જેટલું ઝડપથી લોહીમાં શર્કરાનું સ્તર વધારતું નથી.



પ્રોસેસ્ડ સફેદ લોટથી બનેલો ખોરાક બંધ કરો અને વધુ પોષક તત્વો માટે આખા અનાજની પસંદગી કરો.

પ્લેટ સિસ્ટમ^{3,4}

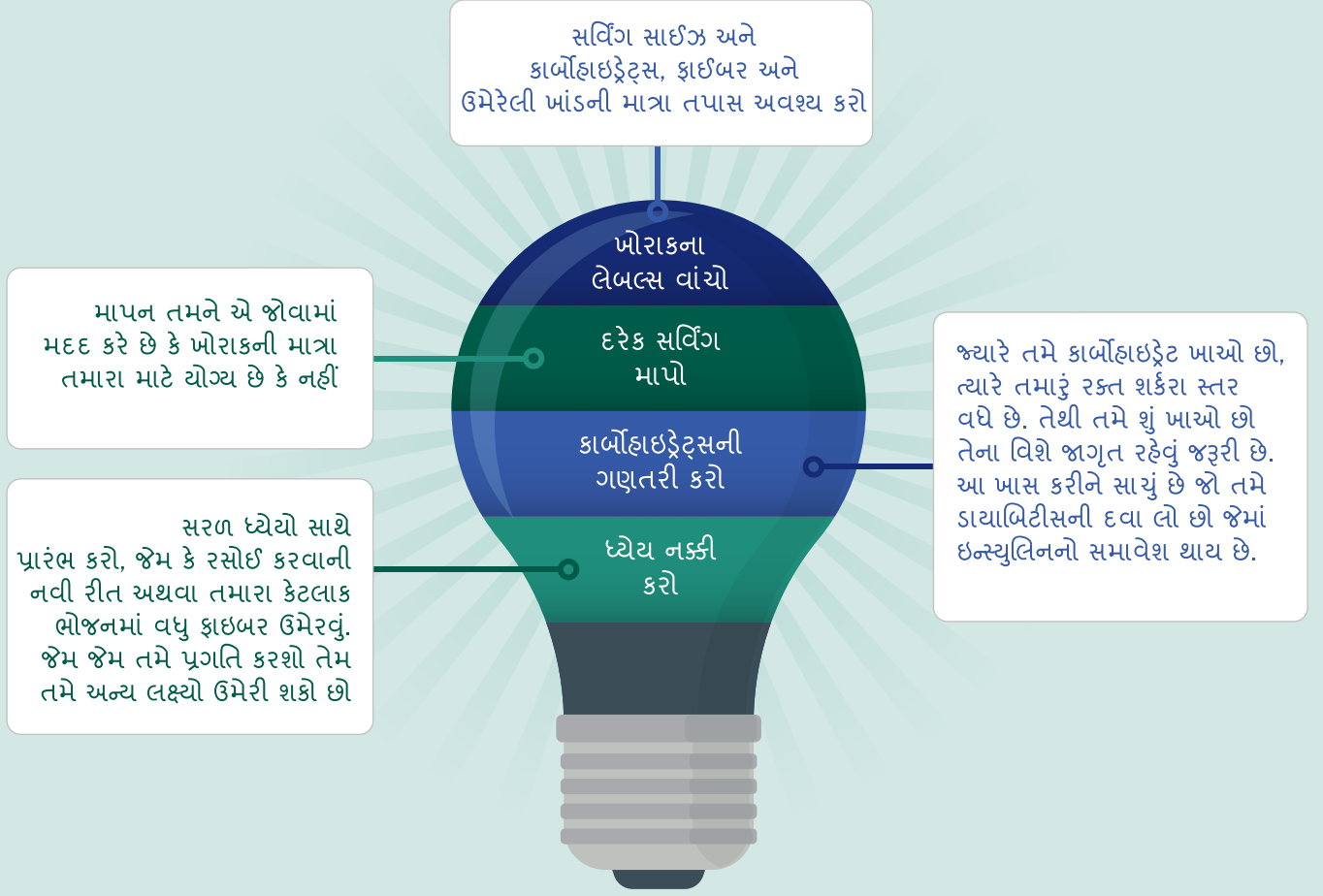
અમેરિકન ડાયાબિટીસ એસોસિએશન ભોજન આયોજનની એક સરળ પદ્ધતિ સૂચવે છે. મૂળભૂત રીતે, તે વધુ શાકભાજી ખાવા પર ભાર મૂકે છે.

તેમાં સંભવતઃ તમામ ખાદ્ય જૂથોના વિવિધ પ્રકારના ખોરાકનો સમાવેશ થશે.



જટિલ છે કાર્બોહાઇડ્રેટ	ફાઇબર	નબળા પ્રોટીન	સ્ટાર્ચ વગરની શાકભાજી	ચરબી ઓછી દૂધ ઉત્પાદન	સ્વસ્થ હૃદય ચરબી માટે
બાજરીના બીજ બ્રેડ (બ્રેડ), ઓટમીલ, ઘઉં અથવા બતાવો ચોખા	કઠોળ, વગેરે છાલ આ બીજ ફળ અને શાકભાજી તરીકે ઓળખાયેલ	માંસ ગેરહાજરી પસંદગી ચિકન, ટોફુ, માછલી અને ઇંડા	બ્રોકોલીની જેમ, કરનાલી, મધુબની પાંદડા લીલા હોય છે શાકભાજી	મજા અરુણાયલ દા.ત. (દહીં), મિથાઈલ કેલ્શિયમ અંદર બધા લાકડું. મુખ્યત્વે દૂધ	નાસ્તો જેવો અથવા કેનોલા તેલ, અનાજ અને બીજ

સ્વસ્થ આહાર એ છે જ્યારે તમે આ પગલાંને અનુસરો છો જે તમને ખોરાકની સારી પસંદગી કરવામાં અને તમારી ભોજન યોજનાને અનુસરવામાં મદદ કરી શકે છે. ^{3,4}



દરરોજ વિવિધ પ્રકારના ખોરાક ખાઓ



તમારા ભોજનનું માપ જુઓ



દિવસભર તમારું ભોજન સમાન રીતે ખાઓ



ભોજન ઓડશો નહીં

સક્રિય રહો

વ્યાયામ એ ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરવાની એક રીત છે કારણ કે ઉચ્ચ રક્ત શર્કરા સ્તર અને વધારે વજન ડાયાબિટીસને વધુ ખરાબ કરી શકે છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ નીચેનામાં મદદ કરે છે:⁵

તમારી રક્ત શર્કરા ઓછી કરે

તણાવ ઓછો કરો અને તમારી ઊંઘમાં સુધારો કરે

તમારા હૃદયના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરે

તમારું લોહીનું દબાણ અને કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરે

તમારા વજનને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા માટે કેલરી ઓછી કરે



પ્રવૃત્તિ પસંદ કરો^{4,6}



શરૂ કરતા પહેલા તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો. તમારા ડૉક્ટરને કહો કે તમે વધુ સક્રિય બનવા માંગો છો. તમારા માટે કઈ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ શ્રેષ્ઠ છે તે વિશે વાત કરો.

તમને આનંદ થાય તેવી પ્રવૃત્તિ પસંદ કરો. જે પણ તમને પ્રવૃત્તિમાં રાખે છે તે સાડું છે.



કામ પર

વાહન દૂર પાર્ક કરો, સીડી ચઢો, જમવાના સમયે ચાલતા જાઓ, ખુરશી પર બેસીને કસરત કરો



ઘરે:

મિત્ર અથવા પાલતુ પશુ સાથે ફરવા જાઓ, યાર્ડ અથવા બગીચાના કામ કરો, ઘર સાફ કરો, સીડી ચઢો અને ઉતરો



જ્યારે તમે બહાર હોવ ત્યારે:

પાર્ક અથવા મોલમાં ફરવા જાઓ, યોગ કરો, તમારા સાથી સાથે ડાન્સ કરો

દરરોજ નાના, સક્રિય કાર્યો કરવાનો પ્રયાસ કરો જે અઠવાડિયાના અંત સુધીમાં ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓ ઉમેરી શકે છે! અહીં કેટલાક ઉદાહરણો છે:

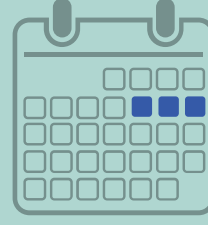


150 mins

અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા 3 દિવસ સહિત અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછી 150 મિનિટ સક્રિય રહો. ⁴



આખા અઠવાડિયા દરમિયાન 2 થી 3 વખત પ્રતિરોધક કસરત⁴



લચીલાપણું અને સંતુલન માટેની કસરતો, જેમ કે વૃદ્ધ વયસ્કો માટે અઠવાડિયામાં 2 થી 3 વખત યોગ અને તાઈ ચી⁴

સર્વ પ્રથમ સલામતી: ⁴



રમઝાન/ઉપવાસ દરમિયાન આહાર સંબંધી પગલાં



સુદુર અને ઇક્તાર વચ્ચે દૈનિક કેલરીને વિભાજિત કરો, જો જરૂરી હોય તો 1-2 વખત નાસ્તો પણ લો.¹⁰



ખાતરી કરો કે ખોરાક સારી રીતે સંતુલિત છે: 45-50% કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ; 20-30% પ્રોટીન; <35% ચરબી

પુષ્કળ ફળો, શાકભાજી અને સલાડ ખાઓ

સંતૃપ્ત ચરબીવાળો ખોરાક ઓછો કરો (ધી, સમોસા, ભજીયા)

રાંધતી વખતે ઓછી માત્રામાં તેલનો ઉપયોગ કરો (ઓલિવ, રેપસીડ)

બે મુખ્ય ભોજન સમયે અથવા તેની વચ્ચે પાણી અથવા અન્ય ગળ્યા નહોય તેવા પીણાં લઈ હાઇડ્રેટેડ રહો. કેફીનયુક્ત, શર્કરાયુક્ત પીણાં અને શર્કરાવાળી મીઠાઈઓ ટાળો

લો-ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ, ઉચ્ચ ફાઇબરવાળા ખોરાક લો જે ઉપવાસ પહેલાં અને પછી ધીમે ધીમે ઊર્જા મુક્ત કરે છે (ઘઉંની રોટલી, કઠોળ, ચોખા)



Diabetes
WELLNESS TODAY

દવા લેવી:

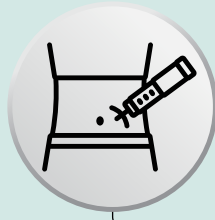
ડાયાબિટીસમાં, દવા હંમેશા જરૂરી છે. જો રક્ત શર્કરાનું સ્તર ભલામણ કરેલ લક્ષ્ય સ્તર કરતાં વધી જાય અથવા એસી માત્ર ભોજન આયોજન અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ સાથે ઇચ્છિત કરતાં વધારે હોય, તો તમને ડાયાબિટીસ માટે દવાની જરૂર પડી શકે છે.⁵

જો કે, ડાયાબિટીસમાં દવાઓનું પાલન મહત્વનું છે. જે દર્દીઓ તેને અનુસરતા નથી તેઓમાં દવાઓ કામ કરતી નથી. ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો કે જેઓ તેમની સારવારની પદ્ધતિને અનુસરતા નથી તેઓમાં શર્કરાનું નબળું નિયંત્રણ હોય છે, જે રોગની પ્રગતિ, હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા, વહેલી ઈજા અને મૃત્યુ તરફ દોરી શકે છે.^{11,12}

પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસની સારવાર માટે 2 મુખ્ય પ્રકારની ડાયાબિટીસ દવાઓનો ઉપયોગ થાય છે:⁴



મોઢેથી લેવાની
ગોળીઓ



દવાઓ કે જે ઇન્જેક્શન તરીકે
લેવામાં આવે છે

ડાયાબિટીસની ગોળીઓ લેવી

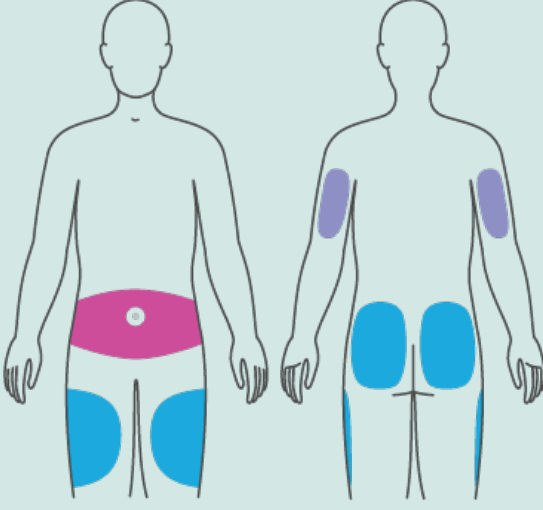
ડાયાબિટીસની ગોળીઓના ઘણા પ્રકાર છે. તમારી રક્ત શર્કરા ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે દરેક પ્રકારની ગોળી અલગ રીતે કામ કરે છે.⁴

- 1 કેટલીક ગોળીઓ શરીરમાં વધુ ઇન્સ્યુલિન મુક્ત કરવામાં મદદ કરે છે
- 2 કેટલીક ગોળીઓ લીવર દ્વારા મુક્ત થતી શર્કરાની માત્રા ઘટાડે છે
- 3 કેટલીક ગોળીઓ ઇન્સ્યુલિનને સ્નાયુ અને ચરબીમાં વધુ સારી રીતે કામ કરવામાં મદદ કરે છે
- 4 કેટલીક ગોળીઓ ખોરાકનું શર્કરામાં વિભાજનને ધીમું કરે છે

તમારી સારવારની જરૂરિયાતોને આધારે, તમારે આમાંથી એક કરતાં વધુ દવાઓ લેવાની જરૂર પડી શકે છે.



ઇન્જેક્શનના સ્વરૂપમાં ડાયાબિટીસની દવાઓ:



ડાયાબિટીસની ગોળીઓ ઉપરાંત, ડાયાબિટીસની દવાઓ ઇન્જેક્શન દ્વારા લેવામાં આવે છે. આમાંની કેટલીક દવાઓ બિન-ઇન્સ્યુલિન ઇન્જેક્શનના સ્વરૂપમાં છે, અને કેટલીક ઇન્સ્યુલિન છે.

ઇન્સ્યુલિન

ઇન્સ્યુલિન ગોળીના સ્વરૂપમાં લઈ શકાતું નથી. તે ઇન્જેક્ટ અથવા પંપ દ્વારા આપવામાં આવે છે. ઇન્જેક્ટેડ ઇન્સ્યુલિન શરીરે બનાવેલા ઇન્સ્યુલિનની જેમ કાર્ય કરે છે. તે શરીરના ભાગો જેમ કે પેટ (તમારી નાભિની આસપાસ 2-ઇંચનું વર્તુળ છોડીને), જાંઘ (બાહ્ય ભાગો), ઉપરના હાથની પાછળ, અને નિતંબમાં દાખલ કરવામાં આવે છે.^{4,5}



દવાઓ લેવાનું ચાલુ રાખવા માટે આ ટીપ્સને અનુસરો:³

1

તમારી બધી દવાઓ તમારા ડૉક્ટર તમને કહે તે પ્રમાણે જ લો.



2

દવાઓને ઠંડી, સૂકી જગ્યાએ રાખો.



3

ટેબ્લેટ ઓર્ગેનાઈઝરનો ઉપયોગ કરો.



4

રીમાઇન્ડર ટાઈમર, એલાર્મ ઘડિયાળ અથવા તમારા મોબાઈલ ફોનનો ઉપયોગ કરો.



Diabetes
WELLNESS TODAY



સમસ્યાઓની રોકથામ

ડાયાબિટીસ થવાથી તમને અન્ય ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ રહે છે. તમારા સ્વાસ્થ્ય પર નિયંત્રણ રાખવાની બીજી રીત એ ડાયાબિટીસ કેર પ્રોગ્રામનું પાલન કરવું છે. આમાં ભલામણ કરેલ પરીક્ષણો અને તે કેટલી વાર કરવા જોઈએ તેનો સમાવેશ થાય છે.

ઓછી રક્ત શર્કરા માટેનું પ્રબંધન: ^{4,5}



જો તમને ઓછી રક્ત શર્કરાના કોઈ લક્ષણો હોય, તો તરત જ તમારી રક્ત શર્કરા તપાસો. જો તમે તેને તપાસી શકતા નથી, તો કોઈપણ રીતે તેની સારવાર કરો. 15 ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ તરત જ ખાઓ અથવા પીવો, જેમ કે:



અડધો ગ્લાસ ફળોનો રસ (જેમ કે નારંગી, સફરજન અથવા દ્રાક્ષનો રસ) પીવો.



4 ઝુકોઝ ગોળીઓ અથવા ઝુકોઝ જેલની 1 ટ્યુબ લો



1 ચમચી ખાંડ, મધ અથવા કોર્ન સિરપ લો

ઉચ્ચ રક્ત શર્કરાનું પ્રબંધન: ^{4,5}



ઉચ્ચ રક્ત શર્કરામાં સૌથી અગત્યનું તેને અટકાવવું એ છે.

જો તમને ઉચ્ચ રક્ત શર્કરાના ચિહ્નો અથવા લક્ષણો હોય, તો તમારા રક્ત શર્કરાનું સ્તર તપાસો અને થોડી શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો (તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિ યોજનાને અનુસરો) અને નિર્દેશન મુજબ તમારી દવા લો.

ડિસ્ટિપિડેમિયાનું પ્રબંધન¹³



કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે ચરબીનું સેવન મર્યાદિત કરો અને નિયમિત કસરત કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. નિષ્ણાતો ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા અને ડાયાબિટીસ ધરાવતા તમામ દર્દીઓ માટે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ઘટનાઓનું જોખમ ઘટાડવા સ્ટેટિન ગોળીઓની ભલામણ કરે છે.

જો તમને સ્ટેટિન ઉપચારની જરૂર હોય તો તમારા ડૉક્ટરને પૂછો."



અન્ય સમસ્યાઓની રોકથામ: ^{4,5}

દર



મહિને

- ➔ હોસ્પિટલની નિયમિત મુલાકાત
- ➔ એસી રક્ત પરીક્ષણ
- ➔ લોહીનું દબાણ તપાસો

- ➔ વજન તપાસો
- ➔ પગની તપાસ

દર



મહિને

- ➔ જો લોહીમાં શર્કરાનું મૂલ્ય સારું હોય તો દર 6 મહિને એસી રક્ત પરીક્ષણ કરો

- ➔ દાંત અને પેદાની તપાસ

દર



મહિને

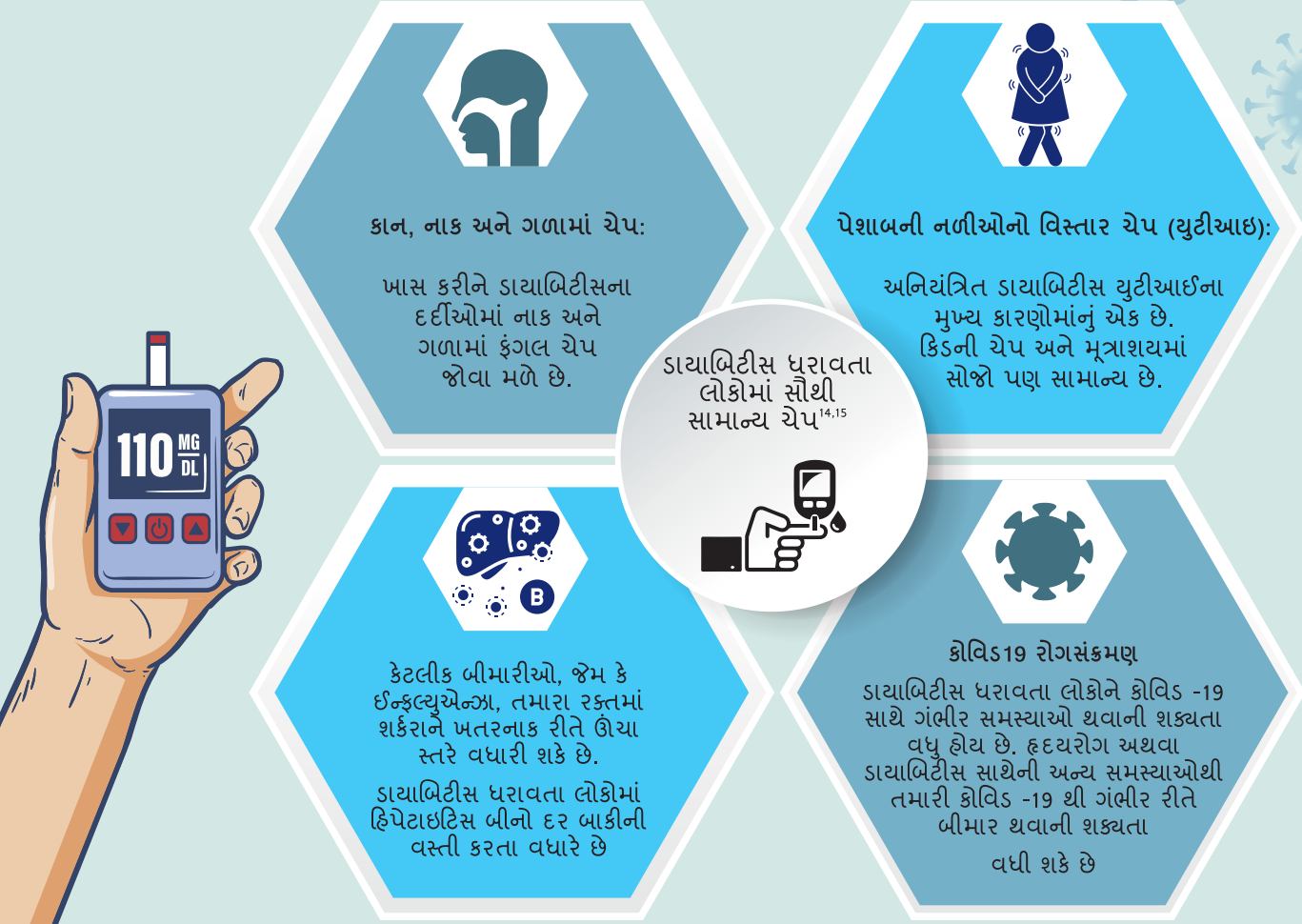
- ➔ સંપૂર્ણ પગનું પરીક્ષણ
- ➔ આંખની સંપૂર્ણ પરીક્ષણ

- ➔ કિડની પરીક્ષણ
- ➔ લિપિડ પ્રોફાઇલ

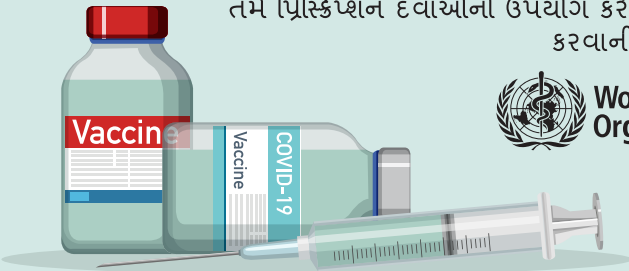


ડાયાબિટીસ, ચેપનું જોખમ અને રસીકરણ:

ઉચ્ચ રક્ત શર્કરા સ્તર વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી બનાવી શકે છે. જે લોકો લાંબા સમયથી ડાયાબિટીસ ધરાવે છે તેઓને પેરિફેરલ ન્યુરોલોજીકલ નુકસાન થઈ શકે છે અને તેમના હાથપગમાં લોહીનો પ્રવાહ ઓછો થઈ શકે છે, જે ચેપની શક્યતા વધારે છે. વધુમાં, લોહી અને પેશીઓમાં શર્કરાનું ઊંચું સ્તર બેક્ટેરિયાને વધવા દે છે અને ચેપ વધુ ઝડપથી વિકસિત થાય છે.¹⁴



રસીકરણ એ રોગો અથવા ચેપ સામે શ્રેષ્ઠ રક્ષણ પૂરું પાડે છે જેને રસીઓ દ્વારા અટકાવી શકાય છે. જો તમે પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં હોવ તો પણ, રસીઓ એ તમારા સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત કરવાની સૌથી સલામત રીત છે.¹⁶



World Health Organization

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ અગ્રતા જૂથ તરીકે ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોમાં કોવિડ -19 ચેપ માટે રસીકરણની ભલામણ કરી છે. રસીકરણને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે અને તે સલામત અને અસરકારક હોવાનું દર્શાવવામાં આવ્યું છે.¹⁷

REFERENCES: 1. The top 10 causes of death, Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>, Last accessed on 29th September, 2021. 2. IDF DIABETES ATLAS Ninth edition 2019, Available at: <https://diabetesatlas.org/en/resources/>, Last accessed on 29th September, 2021. 3. Living-healthy-booklet-american-diabetes-assoc.pdf, Available at: <http://main.diabetes.org/dorg/PDFs/living-healthy-booklet-american-diabetes-assoc.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 4. Diabetes and you Your guide to better living with diabetes, Available at: <https://www.cornstones4care.com/content/dam/c4c-website/Diabetes%20and%20You%20-%20your%20guide%20to%20better%20living%20with%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 5. Diabetes and You, Available at: https://www.novomedlink.com/content/dam/novonordisk/novomedlink/resources/generaldocuments/DiabetesandYou_EG.pdf, Last accessed on 29th September, 2021. 6. What is diabetes? Available at: <https://www.novomedlink.com/content/dam/novonordisk/novomedlink/new/diabetes/patient/disease/library/documents/what-is-diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 7. Complications, Diabetes education Online, Available at: <https://dte.ucsf.edu/living-with-diabetes/complications/>, Last accessed on 29th September, 2021. 8. Understanding diabetes, Available at: <https://www.cdfnhs.uk/media/97287/understanding%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 9. Diabetes diet: Create your healthy-eating plan, Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295?p=1>, Last accessed on 29th September, 2021. 10. Tips for a healthy Ramadan with diabetes, <https://www.jdf.org/our-activities/education/diabetes-and-ramadan/people-living-with-diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 11. Osei-Yeboah, J.; Lokpo, S.Y.; Owiredu, W.K.B.A.; Johnson, B.B.; Orish, V.N.; Botchway, F. Medication Adherence and Its Association with Glycaemic Control, Blood Pressure Control, Glycosuria and Proteinuria among People Living with Diabetes (PLWD) in the Ho Municipality, Ghana, The Open Public Health Journal, 2018, Volume 11, 552-561. 12. Living with diabetes Your guide to eating healthy, being active, and taking medicines, https://www.novomedlink.com/content/dam/novonordisk/novomedlink/patient-support/disease-education/en/documents/LivingWithDiabetes_EN.pdf, Last accessed on 5th October, 2021. 13. Statins: Are these cholesterol-lowering drugs right for you?, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statins/art-20045772>, Last accessed on 5th October, 2021. 14. Diabetes, infections, and you, https://apic.org/monthly_alerts/diabetes-infections-and-you/, Last accessed on 5th October, 2021. 15. How COVID-19 Impacts People with Diabetes, ADA, <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19/how-coronavirus-impacts-people-with-diabetes>, Last accessed on 5th October, 2021. 16. Diabetes Type 1 and Type 2 and Adult Vaccination, <https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/health-conditions/diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 17. Episode #46 -Diabetes & COVID-19, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-46--diabetes-covid-19>, Last accessed on 5th October, 2021.



**Diabetes
WELLNESS TODAY**